संत श्री आसारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

॥ ऋषि प्रसाद ॥

000

विक्रम सं. २०५६
कृष्ण सं. ५२२६
श्रावण मास

हिन्दी

युवाधन सुरक्षा अभियान

पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

वीर्य की रक्षा... युवाधन की रक्षा... हर क्षेत्र में सफलता की कुंजी। आश्रम की पुस्तक 'यौवन सुरक्षा' पाँच बार पढ़ें-पढ़ायें।

ऋषि प्रसाद

वर्ष : ११
अंक : ९२
९ अगस्त २०००

सम्पादक : क. रा. पटेल
प्रे. खो. मकवाणा

मूल्य : रू. ६-००

सदस्यता शुल्क

भारत में
(१) वार्षिक : रू. ५०/-
(२) पंचवार्षिक : रू. २००/-
(३) आजीवन : रू. ५००/-

नेपाल, भूटान व पाकिस्तान में
(१) वार्षिक : रू. ७५/-
(२) पंचवार्षिक : रू. ३००/-
(३) आजीवन : रू. ७५०/-
(डाक खर्च में वृद्धि के कारण)

विदेशों में
(१) वार्षिक : US $ 25
(२) पंचवार्षिक : US $ 100
(३) आजीवन : US $ 250

कार्यालय
'ऋषि प्रसाद'
श्री योग वेदान्त सेवा समिति
संत श्री आसारामजी आश्रम
साबरमती, अमदावाद-३८०००५.
फोन : (०७९) ७५०५०१०, ७५०५०११.
E-Mail : ashramamd@ashram.org.
Web-Site : www.ashram.org

प्रकाशक और मुद्रक : क. रा. पटेल
श्री योग वेदान्त सेवा समिति,
संत श्री आसारामजी आश्रम, मोटेरा, साबरमती, अमदावाद-३८०००५ ने पारिजात प्रिन्टरी, राणीप, अमदावाद एवं विनय प्रिन्टिंग प्रेस, अमदावाद में छपाकर प्रकाशित किया।

Subject to Ahmedabad Jurisdiction

अनुक्रम

पूज्यश्री के दर्शन-सत्संग

SONY चैनल पर 'संत आसारामवाणी' रोज सुबह ७.३० से ८

'ऋषि प्रसाद' के सदस्यों से निवेदन है कि कार्यालय के साथ पत्रव्यवहार करते समय अपना रसीद क्रमांक एवं स्थायी सदस्य क्रमांक अवश्य बतायें।

ज्ञान की गुदड़ी

जीना रहेगा जब तलक, सीना न तब तक जायेगा।
जीना गया, सीना गया, सीने नहीं फिर आयेगा।
मत आजकल कर क्या खबर, कल आया या न आयेगा।
जो होय करना कर अभी, पीछे नहीं पछतायेगा॥

सूई नहीं धागा नहीं, कैसे सिया फिर जायेगा।
इस बात की चिन्ता न कर, विश्वेश सब सिलवायेगा।
सीखा न मैं सोना कभी, अब भी न सीखा जायेगा।
मत सोच, सूत्रात्मा सभी, सिलवायेगा सिखलायेगा॥

ले ले सूई सुविवेक की, तागा सुहाना त्याग का।
सी डाल गुदड़ी ज्ञान की, बाणा परम सौभाग्य का।
सब मौसमों में देय सुख, सीधा नहीं उल्टा नहीं।
रहता सदा ही है नया, गलता नहीं, फटता नहीं॥

शम का लगा टुकड़ा प्रथम, दम का लगा ले दूसरा।
दोनों मिला फिर जोड़ दे, टुकड़ा तितिक्षा तीसरा।
आनन्दमय शोभन परम, चौथा लगा उपराम का।
पंचम लगा विश्वास का, छठा लगा विश्राम का॥

यम नियम आदिक अन्य भी, टुकड़े बहुत से जोड़ रे।
आर्जव दयादिक जोड़ सब ही, शेष कुछ मत छोड़ रे।
निर्मानतादिक रूई भर, समभाव का अस्तर लगा।
निःशंकता की गोट, घुँडी धैर्य की सुन्दर लगा॥

सीकर श्रवण से, मनन से, प्यारे तुरत दे गूदड़ी।
फिर ध्यान डोरे डालकर, दृढ़, ठोस कर ले गूदड़ी।
अद्वैत पक्के रंग में, रंग झक्क कर ले गूदड़ी।
मन वासनाएँ मेट सारी, पक्क कर ले गूदड़ी॥

ऐसी पहिनकर गूदड़ी, निर्भय परम हो जायेगा।
निर्द्वन्द्व हो, निश्चिन्त, सुख की नींद तू सो जायेगा।
गर्मी तनिक लागे नहीं, जाड़ा नहीं लग पायेगा।
ना शोक हो ना मोह हो, सुखपूर्ण जब हो जायेगा॥

ममता न होवे गेह में, सब विश्व तेरा होय पर।
ना हो अहंता देह में, ब्रह्मांड में तू जाय भर।
सब देश तेरे देश हों, सर्वत्र तेरा राज हो।
दिन रात तू चमके सदा, क्या कल हो क्या आज हो॥

मतिमन्द विषयासक्त नर, गुदड़ी न ऐसी पा सकें।
गुरु हरि कृपा से धीर नर, पहिनें तथा पहिना सकें।
जो भाग्यशाली ले पहिन, भवचक्र से छुट जाय हैं।
साम्राज्य अक्षय पाय हैं, ना गर्भ में फिर आय हैं॥

भोला मति अब देर कर, सामान सब तैयार है।
सो पहिन नाहीं देर, बेड़ा शीघ्र होगा पार है।
कल्याण कांक्षी शिष्ट जन, पहिनें तथा पहिनायेंगे।
हरिहर कृपा तर जायेंगे, भव सिन्धु में ना आयेंगे॥

(भोले बाबा)

*

अमर आनंद सुखसार है...

अखबारों में छपा पड़ा, मार-काट संहार है।
'ऋषि प्रसाद' में छिपा हुआ, अमर आनंद सुखसार है॥
लूट-मार-चोरी के डर से, दुःखमय हर इन्सान है।
'ऋषि प्रसाद' में सुखमय जीवन, जीने का आधार है॥
एक दूजे की टाँग खींचकर, बना कोई सरदार है।
यहाँ तो गुरुवर रात-दिन, करते शिष्य-उद्धार हैं॥

- सुरेश कपूर

*

विद्यार्थियों, माता-पिता-अभिभावकों व राष्ट्र के कर्णधारों के नाम

ब्रह्मनिष्ठ संत श्री आसारामजी बापू का संदेश

आत्मीय श्री,

हमारे देश का भविष्य हमारी युवा पीढ़ी पर निर्भर है किन्तु उचित मार्गदर्शन के अभाव में वह आज गुमराह हो रही है।

पाश्चात्य भोगवादी सभ्यता के दुष्प्रभाव से उसके यौवन का ह्रास होता जा रहा है। दूरदर्शन, विदेशी चैनल, चलचित्र, अश्लील साहित्य आदि प्रचार माध्यमों के द्वारा युवक-युवतियों को गुमराह किया जा रहा है। विभिन्न सामयिकों और समाचार-पत्रों में भी तथाकथित पाश्चात्य मनोविज्ञान से प्रभावित मनोचिकित्सक और 'सेक्सोलॉजिस्ट' युवा छात्र-छात्राओं को चरित्र, संयम और नैतिकता से भ्रष्ट करने पर तुले हुए हैं।

ब्रितानी औपनिवेशिक संस्कृति की देन इस वर्त्तमान शिक्षा-प्रणाली में जीवन के नैतिक मूल्यों के प्रति उदासीनता बरती गई है। फलतः आज के विद्यार्थी का जीवन कौमार्यावस्था से ही विलासी और असंयमी हो जाता है।

पाश्चात्य आचार-व्यवहार के अंधानुकरण से युवानों में जो फैशनपरस्ती, अशुद्ध आहार-विहार के सेवन की प्रवृत्ति, कुसंग, अभद्रता, चलचित्र-प्रेम आदि बढ़ रहे हैं उससे दिनोंदिन उनका पतन होता जा रहा है। वे निर्बल और कामी बनते जा रहे हैं। उनकी इस अवदशा को देखकर ऐसा लगता है कि वे ब्रह्मचर्य की महिमा से सर्वथा अनभिज्ञ हैं।

लाखों नहीं, करोड़ों-करोड़ों छात्र-छात्राएँ अज्ञानतावश अपने तन-मन के मूल ऊर्जा-स्रोत का व्यर्थ में अपक्षय कर पूरा जीवन दीनता-हीनता-दुर्बलता में तबाह कर देते हैं और सामाजिक अपयश के भय से मन-ही-मन कष्ट झेलते रहते हैं। इससे उनका शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य चौपट हो जाता है, सामान्य शारीरिक-मानसिक विकास भी नहीं हो पाता। ऐसे युवान रक्ताल्पता, विस्मरण तथा दुर्बलता से पीड़ित होते हैं।

यही वजह है कि हमारे देश में औषधालयों, चिकित्सालयों, हजारों प्रकार की एलोपैथिक दवाइयों, इन्जेक्शनों आदि की लगातार वृद्धि होती जा रही है। असंख्य डॉक्टरों ने अपनी-अपनी दुकानें खोल रखी हैं फिर भी रोग एवं रोगियों की संख्या बढ़ती ही जा रही है।

इसका मूल कारण क्या है ? दुर्व्यसन तथा अनैतिक, अप्राकृतिक एवं अमर्यादित मैथुन द्वारा वीर्य की क्षति ही इसका मूल कारण है। इसकी कमी से रोग-प्रतिकारक शक्ति घटती है, जीवन-शक्ति का ह्रास होता है।

इस देश को यदि जगद्गुरु के पद पर आसीन होना है, विश्व-सभ्यता एवं विश्व-संस्कृति का सिरमौर बनना है, उन्नत स्थान फिर से प्राप्त करना है तो यहाँ की सन्तानों को चाहिए कि वे ब्रह्मचर्य के महत्त्व को समझें और सतत सावधान रहकर सख्ती से इसका पालन करें।

ब्रह्मचर्य के द्वारा ही हमारी युवा पीढ़ी अपने व्यक्तित्व का संतुलित एवं श्रेष्ठतर विकास कर सकती है। ब्रह्मचर्य के पालन से बुद्धि कुशाग्र बनती है, रोग-प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है तथा महान्-से-महान् लक्ष्य निर्धारित करने एवं उसे सम्पादित करने का उत्साह उभरता है, संकल्प में दृढ़ता आती है, मनोबल पुष्ट होता है।

आध्यात्मिक विकास का मूल भी ब्रह्मचर्य ही है। हमारा देश औद्योगिक, तकनीकी और आर्थिक क्षेत्र में चाहे कितना भी विकास कर ले, समृद्धि प्राप्त कर ले फिर भी यदि युवाधन की सुरक्षा न हो पाई तो यह भौतिक विकास अंत में महाविनाश की ओर ही ले जायेगा क्योंकि संयम, सदाचार आदि के परिपालन से ही कोई भी सामाजिक व्यवस्था सुचारु रूप से चल सकती है। अतः भारत का सर्वांगीण विकास

सच्चरित्र एवं संयमी युवाधन पर ही आधारित है।

अतः हमारे युवाधन छात्र-छात्राओं को ब्रह्मचर्य में प्रशिक्षित करने के लिए उन्हें यौन-स्वास्थ्य, आरोग्यशास्त्र, दीर्घायु-प्राप्ति के उपाय तथा कामवासना नियंत्रित करने की विधि का स्पष्ट ज्ञान प्रदान करना हम सबका अनिवार्य कर्त्तव्य है। इसकी अवहेलना हमारे देश व समाज के हित में नहीं है। यौवन सुरक्षा से ही सुदृढ़ राष्ट्र का निर्माण हो सकता है।

*

जिन विद्यार्थियों को **'यौवन सुरक्षा'** पुस्तक पढ़ने से लाभ हुआ है उनके ही कुछ उद्‌गार :

मेरी वासना उपासना में बदली

''आश्रम द्वारा प्रकाशित **'यौवन सुरक्षा'** पुस्तक पढ़ने से मेरी दृष्टि अमीदृष्टि हो गई। पहले परस्त्री को एवं हमउम्र की लड़कियों को देखकर मेरे मन में वासना और कुदृष्टि का भाव पैदा होता था लेकिन यह पुस्तक पढ़कर मुझे जानने को मिला कि : 'स्त्री एक वासनापूर्ति की वस्तु नहीं है, परन्तु शुद्ध प्रेम और शुद्ध भावपूर्वक जीवनभर साथ रहनेवाली एक शक्ति है।' सचमुच इस **'यौवन सुरक्षा'** पुस्तक को पढ़कर मेरे अन्दर की वासना, उपासना में बदल गयी है।''

- मकवाणा रवीन्द्र रतिभाई

एम. के. जमोड हाईस्कूल, भावनगर (गुज.).

*

'यौवन सुरक्षा' पुस्तक आज के युवा वर्ग के लिये एक अमूल्य भेंट है

''सर्वप्रथम मैं पूज्य बापू का एवं श्री योग वेदान्त सेवा समिति का आभार प्रकट करता हूँ।

'यौवन सुरक्षा' पुस्तक आज के युवा वर्ग के लिये अमूल्य भेंट है। यह पुस्तक युवानों के लिये सही दिशा दिखानेवाली है।

आज के युग में युवानों के लिये वीर्यरक्षण अति कठिन है। परन्तु इस पुस्तक को पढ़ने के बाद ऐसा लगता है कि वीर्यरक्षण करना सरल है। **'यौवन सुरक्षा'** पुस्तक आज के युवा वर्ग को सही युवान बनने की प्रेरणा देती है। इस पुस्तक में मैंने 'अनुभव अमृत' नामक पाठ पढ़ा। उसके बाद ऐसा लगा कि संत के दर्शन करने से वीर्यरक्षण की प्रेरणा मिलती है। यह बात नितान्त सत्य है। मैं हरिजन जाति का हूँ। पहले मांस, मछली, लहसुन, प्याज आदि सब खाता था लेकिन **'यौवन सुरक्षा'** पुस्तक पढ़ने के बाद मुझे मांसाहार से सख्त नफरत हो गई है। उसके बाद मैंने इस पुस्तक को दो-तीन बार पढ़ा है। मैं अब मांस नहीं खा सकता हूँ। मुझे मांस से नफरत-सी हो गई है। इस पुस्तक के पढ़ने से मेरे मन पर काफी प्रभाव पड़ा है। यह पुस्तक मनुष्य के जीवन को समृद्ध बनानेवाली है और वीर्यरक्षण की शक्ति प्रदान करनेवाली है।

यह पुस्तक आज के युवा वर्ग के लिये एक ु मूल्य भेंट है। आज के युवान जो कि १६ से १८ वर्ष की उम्र तक ही वीर्यशक्ति का व्यय कर देते हैं और दीन-हीन, क्षीणसंकल्प, क्षीणजीवन होकर अपने लिए व औरों के लिए भी खूब दुःखद हो जाते हैं, उनके लिये यह पुस्तक सचमुच प्रेरणादायक है। वीर्य ही शरीर का तेज है, शक्ति है, जिसे आज का युवा वर्ग नष्ट कर देता है। उसके लिए जीवन में विकास करने का उत्तम मार्ग तथा दिग्दर्शक यह **'यौवन सुरक्षा'** पुस्तक है। तमाम युवक-युवतियों को यह पुस्तक पूज्य बापू की आज्ञानुसार पाँच बार अवश्य पढ़नी चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।''

- राठौड निलेश दिनेशभाई

एम. के. जमोड हाईस्कूल, भावनगर (गुज.).

*

'यौवन सुरक्षा' पुस्तक नहीं, अपितु एक शिक्षा-ग्रन्थ है

''यह **'यौवन सुरक्षा'** एक पुस्तक नहीं अपितु एक शिक्षा-ग्रन्थ है, जिससे हम विद्यार्थियों को संयमी जीवन जीने की प्रेरणा मिलती है। सचमुच इस अनमोल ग्रंथ को पढ़कर एक अद्‌भुत प्रेरणा तथा उत्साह मिलता है। मैंने इस पुस्तक में कई ऐसी बातें पढ़ीं जो शायद ही कोई हम बालकों को बता व समझा सकें। ऐसी शिक्षा मुझे आज तक किसी दूसरी पुस्तक से नहीं मिली। मैं इस पुस्तक को जनसाधारण तक पहुँचानेवालों को धन्यवाद देता हूँ तथा उन महापुरुष महामानव को शत-शत प्रणाम करता हूँ जिनकी प्रेरणा तथा आशीर्वाद से इस पुस्तक की रचना हुई।''

- हरप्रीत सिंह अवतार सिंह

कक्षा-९, राजकीय हाईस्कूल, सेक्टर-२४, चण्डीगढ़।

*

[**नोट** : पूज्यश्री के इस पावन-प्रेरक जीवनोद्धारक संदेश की फोटोकॉपी करवाकर अपने इष्ट मित्रों, आत्मीयजनों तक प्रेषित करने की सेवा अवश्य करें।]

❋ संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से ❋

यौवन का मूल : संयम-सदाचार

महर्षि सनत्सुजात ने महाराज धृतराष्ट्र के समक्ष ब्रह्मचर्य के माहात्म्य का वर्णन करते हुए कहा है :

नैतद् ब्रह्म त्वरमाणेन लभ्यं ।
यन्मां पृच्छन्नतिहृष्यतीव ।
बुद्धौ विलीने मनसि प्रचिन्त्या ।
विद्या हि सा ब्रह्मचर्येण लभ्या ॥

'राजन् ! आपने मुझसे जो ब्रह्मविद्या के विषय में पूछा, वह त्वरायुक्त मानव को लभ्य नहीं है। मन प्रलीन होने पर बुद्धि में वह विद्या अवभासित होती है। ब्रह्मचर्य से ही उसको प्राप्त करना संभव है।'

(महाभारत, उद्योग पर्व : ४४.२)

जीवन में पूर्ण सफल वही होता है, पूर्ण जीवन वही जीता है, पूर्ण परमेश्वर को वही पाता है जो संयमी है, सदाचारी है और ब्रह्मचर्य का पालन करता है।

जिसके जीवन में संयम है, सदाचार है और यौवन-सुरक्षा के नियमों का पालन है वह विद्यार्थी जीवन के हर क्षेत्र में सफल हो सकता है, बड़े-बड़े कार्य उसके द्वारा संपन्न हो सकते हैं।

ब्रह्मचर्य शरीर का सम्राट है। ब्रह्मचर्य से बुद्धि, तेज और बल बढ़ता है। ब्रह्मचर्य से जीवन का सर्वांगीण विकास होता है। ब्रह्मचर्य जीवनदाता से मुलाकात कराने में सहायक होता है।

...किन्तु आज के वातावरण में ब्रह्मचर्य का पालन कठिन होता जा रहा है। चारों ओर ब्रह्मचर्य का नाश करने के साधन सुलभ हैं। जीवन को तेजोहीन करने की सामग्रियाँ खुलेआम मिलती हैं। लोग अश्लील नॉवेल (उपन्यास) पढ़ते हैं, अश्लील गीत सुनते हैं, चलचित्र देखते हैं, व्यसन करते हैं। इससे युवक के बल, बुद्धि, ओज-तेज और आयु का शीघ्र नाश हो जाता है और वह असमय ही वृद्धत्व का शिकार हो जाता है।

कुछ वर्षों पूर्व 'मरते हैं एक दूजे के लिये' इस नाम का एक चलचित्र देखकर कई युवक और युवतियों ने आत्महत्या कर ली। हालाँकि वे जानते थे कि यह चलचित्र है, वास्तविकता नहीं है। चलचित्र के नायक सचमुच में ऐसा नहीं करते, केवल अभिनय करके दिखाते हैं। फिर भी पढ़े-लिखे कितने ही लोग आत्महत्या के शिकार हो गये। यह कैसी बेवकूफी है !

अश्लील उपन्यास, चलचित्र, गीत आदि मन को मलिन कर देते हैं। इसके फलस्वरूप तन भी कमजोर हो जाता है। कमजोर और दुर्बल तन-मन महान् कार्य कैसे कर सकेंगे ? अतः सावधान !

खाली पेट चाय-कॉफी पीने से वीर्य पतला होता है, स्नायु दुर्बल होते हैं एवं बुद्धिशक्ति कमजोर होती है। अतः इनसे भी बचना चाहिए।

शराब, तम्बाकू आदि व्यसन भी जीवनशक्ति को कमजोर करके इन्सान को रोगी बना देते हैं।

जो व्यक्ति सूर्योदय और सूर्यास्त के समय सोता रहता है उसका भी ओज-तेज नष्ट हो जाता है।

हम लोग जब नीचे के केन्द्रों में अथवा विकारों में जीते हैं, मांस-मदिरा का सेवन करते हैं अथवा कोई हल्के काम करते हैं तो उस वक्त पता नहीं चलता, सब सुखद लगता है किन्तु उसका परिणाम बड़ा दुःखद होता है।

हल्के काम-धन्धे से, हल्के वातावरण से, हल्का साहित्य पढ़ने से, हल्के चलचित्र देखने से, हल्के खान-पान से आदमी का पतन हो जाता है, ब्रह्मचर्य खंडित हो जाता है तो अच्छे कार्यों से, अच्छा साहित्य पढ़ने से, अच्छे विचार से, अच्छे एवं सात्त्विक खान-पान से आदमी का उत्थान भी तो हो सकता है।

प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठने से, प्रतिदिन दस-बारह प्राणायाम करने से, प्रातःकाल की शुद्ध हवा

लेने से, सूर्यनमस्कार एवं आसन करने से ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है।

चाय-कॉफी की जगह ऋतु के अनुकूल फलों का सेवन अच्छा स्वास्थ्य-लाभ तो देता ही है, शरीर को पुष्ट भी करता है।

सात्त्विक एवं अल्प आहार भी ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायक है। कम खाने का मतलब यह नहीं कि तुम २०० ग्राम खाते हो तो १५० ग्राम खाओ। नहीं, यदि तुम एक किलो पचा सकते हो और विकार उत्पन्न नहीं होता तो ९९० ग्राम खाओ। किन्तु तुम पचा सकते हो २०० ग्राम और खाते हो २५० ग्राम तो कम खाओ। इससे ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायता मिलती है और ब्रह्मचर्य की रक्षा होने से व्यक्ति में सब सद्गुण आ जाते हैं।

जहाँ चाह वहाँ राह।

जहाँ मन की गहरी चाह होती है, आदमी वहीं पहुँच जाता है। अच्छे कर्म, अच्छा संग करने से हमारे अंदर अच्छे विचार पैदा होते हैं, हमारे जीवन की अच्छी यात्रा होती है और बुरे कर्म, बुरा संग करने से बुरे विचार उत्पन्न होते हैं एवं जीवन अधोगति की ओर चला जाता है।

हर महान् कार्य कठिन है और हल्का कार्य सरल। उत्थान कठिन है और पतन सरल। पहाड़ी पर चढ़ने में परिश्रम होता है, पर उतरने में परिश्रम नहीं होता। पतन के समय जरा भी परिश्रम नहीं करना पड़ता है लेकिन परिणाम दुःखद होता है। उत्थान के समय आराम नहीं होता, परिश्रम लगता है लेकिन परिणाम सुखद होता है।

कोई कहे कि : 'इस जमाने में बचना मुश्किल है... कठिन है...' लेकिन 'कठिन है...' ऐसा समझकर अपनी शक्ति को नष्ट नहीं करना।

गयी सो गयी, राख रही को...

मन का स्वभाव है नीचे के केन्द्रों में जाना। आदमी विकारों में गिर जाता है फिर भी यदि उसमें प्रबल पुरुषार्थ हो तो वह ऊपर उठ सकता है। इस जमाने में भी ऐसे व्यक्ति हैं जिन्होंने संयम किया है और संयम से बलवान् हुए हैं।

पुरुषार्थ से सब संभव है लेकिन 'कठिन है... कठिन है...' ऐसा करके कठिनता को मानसिक सहमति दे देते हैं तो हमारे जीवन में कोई प्रगति नहीं होती है। ध्रुव ने यदि सोचा होता कि 'प्रभु-प्राप्ति कठिन है...' तो ध्रुव को प्रभु नहीं मिलते। प्रह्लाद ने यदि ऐसा सोचा होता कि 'भगवद्-दर्शन कठिन है...' तो उसके लिए भगवद्-प्राप्ति कठिन हो जाती।

हम किसी कार्य को जितना 'कठिन है... कठिन है...' ऐसा समझते हैं, वह कार्य उतना ही कठिन हो जाता है लेकिन हम कठिन को कठिन न समझकर पुरुषार्थ करते हैं तो सफल भी हो सकते हैं। प्रयत्नशील आदमी हजार बार असफल होने पर भी अपना प्रयत्न चालू रखता है तो भगवान उसको अवश्य मदद करते हैं।

हिम्मते मर्दा तो मददे खुदा।

नष्ट-भ्रष्ट-निस्तेज जीवन की कगार पर पहुँचे हुए कई युवक-युवतियों को किन्हीं पुण्यात्मा साधकों के द्वारा आश्रम से प्रकाशित 'यौवन सुरक्षा', 'पुरुषार्थ परम देव', 'योगयात्रा' पुस्तकें पढ़ने को मिलीं तो उनका जीवन बदल गया। ऐसे कई युवक-युवतियाँ हैं। दिल्ली के युवक शेखरभाई को तो लाखों लोग जानते हैं। 'यौवन सुरक्षा' पुस्तक ने उनका जीवन बदल दिया। युवाधन को बचाने के लिए, देश के भावी नागरिकों को तेजस्वी बनाने के लिए आश्रम से जुड़े हुए सभी पुण्यात्मा अपने-अपने इलाकों में व्यक्तिगत रूप से युवक-युवतियों को 'यौवन सुरक्षा' पुस्तक पाँच बार पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। यह छोटा-सा दिखनेवाला काम अपने- आपमें एक बहुत बड़ा पुण्यकार्य है। एक युवक या युवती की जिन्दगी चमकी तो पूरा परिवार और पड़ोस भी लाभान्वित होगा।

हे विद्यार्थी ! ईश्वर की असीम शक्ति तेरे साथ जुड़ी है। तू कभी अपने को अकेला मत समझना। तेरे दिल में दिलबर और गुरु का ज्ञान दोनों साथ हैं। परमात्मतत्त्व और गुरुतत्त्व की चेतना इन दोनों का सहयोग लेते हुए, विकारों एवं नकारात्मक चिंतन को कुचलते हुए प्रेम और पवित्रता से आगे बढ़ते जाना।

जो महान् बननेवाले पवित्र विद्यार्थी हैं वे कभी फरियादात्मक चिंतन नहीं करते। जो महान् बनना चाहते हैं वे कभी दुष्चरित्रवान् व्यक्तियों का अनुकरण

नहीं करते। जो महान् बनना चाहते हैं वे कभी हल्के कार्यों में लिप्त नहीं होते। ऐसे मुट्ठीभर दृढ़ संकल्पबलवाले व्यक्तियों का ही तो इतिहास गुणगान करता है।

हे विद्यार्थी! तू दृढ़ संकल्प कर कि : 'एक सप्ताह के लिये व्यर्थ का इधर-उधर समय नहीं गँवाऊँगा।' अगर युवक है तो संकल्प करे कि : 'किसी भी युवती की तरफ बिनजरूरी निगाह नहीं उठाऊँगा।' अगर युवती है तो संकल्प करे कि : 'किसी भी युवक की तरफ बिनजरूरी निगाह नहीं उठाऊँगी।' अगर देखना ही पड़े या बात करनी ही पड़े तो संयम को, पवित्रता को, गुरु को या भगवान को सर्वत्र उपस्थित समझकर फिर बात करो। हे विद्यार्थी! तेरे जीवन के इस ओज को तू अभी से सुरक्षित कर दे।

हे वत्स!

जैसे बीज़ में वृक्ष छुपा, अरु चकमक में आग।
तेरा साँइयाँ तुझमें है, जाग सके तो जाग॥

जो विद्यार्थी प्रतिदिन भगवान का ध्यान करता है उसकी बुद्धि जरूर तेजस्वी होती है। जो विद्यार्थी प्रतिदिन मौन रहने का अभ्यास करता है उसका मनोबल बढ़ता है। जो विद्यार्थी आहार-विहार का ध्यान रखता है उसका तन तंदुरुस्त रहता है। जो विद्यार्थी माता-पिता और गुरुजनों की प्रसन्नता के लिए कार्य करता है वह विद्यार्थी आगे चलकर एक श्रेष्ठ मनुष्य, एक श्रेष्ठ नागरिक और एक श्रेष्ठ साधक होकर अपने साध्य को भी पा लेता है।

आयुर्वेद के निष्णात वैद्यशिरोमणि धन्वन्तरि महाराज के शिष्यों ने उनसे पूछा : ''हे गुरुदेव! आपकी शिक्षा, आपके उपदेश एवं आपके दिव्य गुणों को हम अपने जीवन में आसानी से कैसे उतारें? इसका कोई सरल, सचोट एवं सुगम उपाय बताइये।''

धन्वन्तरि : ''हे मेरे प्यारे शिष्यों! सारी विद्याओं, सारी योग्यताओं एवं सारे सद्गुणों को प्रगटानेवाला, सींचनेवाला और बढ़ानेवाला गुण है ब्रह्मचर्य। तुम ब्रह्मचर्य व्रत की महिमा जितनी समझोगे, तुम जितना सदाचारी और सेवाभावी जीवन बिताने का दृढ़ संकल्प करोगे उतनी ही तुम्हारी आत्मशक्ति विकसित होगी।

ब्रह्मचर्य व्रत वह रत्न है, वह अमृत की खान है जो जीवात्मा को परमात्मा से मिला देता है। यदि तुम यौवन-सुरक्षा के नियमों को समझकर उसका पालन करोगे तो तुम आयुर्वेद में तो सफल होगे ही, आत्मा-परमात्मा को पाने में भी सफल हो जाओगे।''

हे मेरे विद्यार्थियों! तुम भी हल्के विद्यार्थियों का अनुकरण मत करना वरन् तुम तो संयमी-सदाचारी महापुरुषों के जीवन का अनुकरण करना। उनके जीवन में कितनी विघ्न-बाधाएँ आयीं फिर भी वे लगे रहे। मीरा के जीवन में कितनी विघ्न-बाधाएँ आयीं, फिर भी मीरा लगी रहीं। ध्रुव-प्रह्लाद के जीवन में कितने प्रलोभन और बाधाएँ आयीं, फिर भी वे लगे रहे। तुम भी उन्हीं का अनुकरण करना। हजार-हजार विघ्न-बाधाएँ आ जायें फिर भी जो संयम का, सदाचार का, सेवा का, ध्यान का, भगवान की भक्ति का रास्ता नहीं छोड़ता वह जीते-जी मुक्तात्मा, महान् आत्मा, परमात्मा के ज्ञान से संपन्न सिद्धात्मा जरूर हो जाता है।

हरि ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... बल... हिम्मत... दृढ़ संकल्पशक्ति का विकास... पवित्र आत्मशक्ति का विकास... ॐ... ॐ...

बाहर का जीवन भले सीधा-सादा हो लेकिन जिसने यौवनकाल में अपने यौवन की सुरक्षा की है वह चाहे जो भी संकल्प करे और उसमें लगा रहे तो देर-सबेर वह समता के सिंहासन पर पहुँच जाता है और अपने परमात्मप्राप्तिरूप लक्ष्य को प्राप्त कर ही लेता है। वह चाहे तो अविनाशी पद को पाकर मुक्त भी हो सकता है। फिर तो जिस पर उसकी नजर पड़ेगी, वह भी धर्मात्मा होकर अपने कुल का उद्धार कर सकता है, इतना वह महान् हो सकता है। नेपोलियन, सीज़र और सिकंदर से भी तुम हजारगुना आगे जा सकते हो, ऐसा आत्मा-परमात्मा का बल तुममें छुपा हुआ है वत्स!

धन्वन्तरि महाराज ने अपने शिष्यों से कहा :

''हे वत्सों ! तुमको जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफल होना हो तो उसके दो सूत्र हैं : यौवन- सुरक्षा और सदाचार।''

ये ऐसे दो हथियार हैं जो हर क्षेत्र में विजय दिलवा देंगे। अगर इन दोनों चीजों से गिरे तो फिर चाहे तुम्हारे पास कितनी भी संपत्ति हो, कितने भी प्रमाण-पत्र हों फिर भी एक मजदूर की नाईं जीवन की गाड़ी घसीटते-घसीटते मर जाओगे।

अतः आज तक जो हो गया सो हो गया, जो बीत गया सो बीत गया... आज के बाद दृढ़ संकल्प करो कि : 'यौवन सुरक्षा' और 'पुरुषार्थ परमदेव' पुस्तक के दो पृष्ठ रोज पढ़ेंगे।' फिर देखो, तुम्हारा जीवन कितना महान् हो जाता है !

जैसे, पक्षी दो पंखों से उड़ान भरता है, मनुष्य दो पैरों से चलता है, वैसे ही तुम भी संयम और सदाचार इन दो पंखों से उड़ान भरकर अपने लक्ष्य तक पहुँचने में सफल हो जाओगे।

स्वप्न में भी यदि बुरे विचार आ जायें तो 'हरि ॐ...' की गदा मारकर उन्हें भगा देना। 'मैं भगवान का हूँ... भगवान मेरे हैं... मेरे साथ परमेश्वर हैं..., मेरे साथ गुरुदेव की कृपा है...' ऐसा विचार करोगे तो बड़ी मदद मिलेगी। गुरु का सान्निध्य एवं मार्गदर्शन पाकर भी विषय-विकारों से, विघ्न-बाधाओं से छुटकारा पा सकते हो।

शाबाश वीर ! शाबाश... उठो। हिम्मत करो। हताशा-निराशा को परे फेंको। असंभव कुछ नहीं। सब संभव है।

वह कौन-सा उकदा है जो हो नहीं सकता ?
तेरा जी न चाहे तो हो नहीं सकता ॥
छोटा-सा कीड़ा पत्थर में घर करे।
इन्सान क्या दिले-दिलबर में घर न करे ?

परमात्मा तुम्हारे साथ है, परमात्मा की शक्ति तुम्हारे साथ है, सद्गुरु की कृपा तुम्हारे साथ है फिर किस बात का भय ? कैसी निराशा ? कैसी हताशा ? कैसी मुश्किल ? मुश्किल को मुश्किल हो जाये ऐसा खजाना तुम्हारे पास है। 'यौवन सरक्षा' पुस्तक जैसा प्रसाद तुम्हारे पास है। संयम और सदाचार... ये दो सूत्र अपना लो, बस !

ब्रह्मचर्य का अर्थ

ब्रह्मचर्य का अर्थ है सभी इन्द्रियों पर काबू पाना। ब्रह्मचर्य में दो बातें होती हैं : (१) ध्येय उत्तम होना चाहिए और वह विकसित होते-होते ब्रह्म की उपासना तक पहुँच जाना चाहिए। (२) सब इन्द्रियों पर और मन पर काबू होना चाहिए।

ब्रह्मचर्य में मूल बात यह है कि मन और इन्द्रियों को उचित दिशा में ले जाना है। ब्रह्मचर्य बड़ा गुण है। वह ऐसा गुण है, जिससे मनुष्य को नित्य मदद मिलती है और जीवन के सब प्रकार के खतरों में सहायता मिलती है।

ब्रह्मचर्य आध्यात्मिक जीवन का आधार है। आज तो आध्यात्मिक जीवन गिर गया है, उसकी स्थापना करनी है। उसमें ब्रह्मचर्य एक बहुत बड़ा विचार है। अगर ठीक ढंग से सोचें तो गृहस्थाश्रम भी ब्रह्मचर्य के लिए ही है। शास्त्रकारों के बताने के अनुसार ही अगर वर्तन किया जाय तो गृहस्थाश्रम भी ब्रह्मचर्य की साधना का एक प्रकार हो जाता है।

पृथ्वी को पाप का भार होता है, संख्या का नहीं। संतान पाप से बढ़ सकती है, पुण्य से भी बढ़ सकती है। संतान पाप से घट सकती है, पुण्य से भी घट सकती है। पुण्यमार्ग से संतान बढ़ेगी या संतान घटेगी तो नुकसान नहीं होगा। पापमार्ग से संतान बढ़ेगी तो पृथ्वी को भार होगा और पापमार्ग से संतान घटेगी तो नुकसान होगा। यह संतान-निरोध के कृत्रिम उपायों के अवलम्बन से सिर्फ संतान ही नहीं रुकेगी, बुद्धिमत्ता भी रुकेगी। यह जो सर्जनशक्ति (Creative Energy) है, जिसे हम 'वीर्य' कहते हैं, मनुष्य उस निर्माणशक्ति का दुरुपयोग करता है। उस शक्ति का दूसरी तरफ जो उपयोग हो सकता था, उसे विषय-उपभोग में लगा दिया। विषय-वासना पर जो अंकुश रहता था, वह नहीं रहा। संतान उत्पन्न न हो, ऐसी व्यवस्था करके पति-पत्नी विषय-वासना में व्यस्त रहेंगे, तो उनके दिमाग का कोई संतुलन नहीं रहेगा। ऐसी हालत में देश तेजोहीन बनेगा। ज्ञानतंतु भी क्षीण होंगे, प्रभा भी कम होगी, तेजस्विता भी कम होगी।

आज मानव समाज में 'सेक्स' का उधम मचाया जा रहा है। मुझे इसमें युद्ध से भी ज्यादा भय मालूम होता है। अहिंसा को हिंसा का जितना भय है, उससे ज्यादा काम-वासना का है। कमजोरों की जो संतानें पैदा होती हैं, वे भी निर्वीर्य या निकम्मी होती हैं। जानवरों में भी यह देखा गया है। शेर के बच्चे कम होते हैं, बकरी के ज्यादा। मजबूत जानवरों में विषयवासना कम होती है, कमजोरों में ज्यादा। इसीलिए ऐसा वातावरण निर्माण किया जाय, जो संयम के अनुकूल हो। समाज में पुरुषार्थ बढ़ायें, साहित्य सुधारें और गंदा साहित्य, गंदे सिनेमा रोकें।

*

ब्रह्मचर्य का रहस्य

एक बार ऋषि दयानंद से किसीने पूछा :

''आपको कामदेव सताता है या नहीं ?''

उन्होंने उत्तर दिया : ''हाँ, वह आता है, परन्तु उसे मेरे मकान के बाहर ही खड़े रहना पड़ता है क्योंकि वह मुझे कभी खाली ही नहीं पाता।''

ऋषि दयानंद कार्य में इतने व्यस्त रहते थे कि उन्हें इधर-उधर की बातों के लिए फुर्सत ही नहीं थी। यही उनके ब्रह्मचर्य का रहस्य था।

हे युवानों ! अपने जीवन का एक क्षण भी व्यर्थ न गँवाओ। स्वयं को किसी-न-किसी सत्प्रवृत्ति में संलग्न रखो। व्यस्त रहने की आदत डालो। **'खाली दिमाग शैतान का घर।'** निठल्ले व्यक्ति को ही विकार अधिक सताते हैं। आप अपने विचारों को पवित्र, सात्त्विक व उच्च बनाओ। विचारों की उच्चता बढ़ाकर आप अपनी आंतरिक दशा को परिवर्तित कर सकते हो। उच्च व सात्त्विक विचारों के रहते हुए राजसी, तामसी विचारों की दाल नहीं गलेगी। सात्त्विक व पवित्र विचार ही ब्रह्मचर्य का आधार है।

*

'बहारवटिया' जोगीदास खुमाण

गुजरात में भावनगर जिला है। उस भावनगर का नरेश भी जिससे काँपता था, ऐसा एक 'बहारवटिया' था जोगीदास खुमाण।

एक रात्रि को वह अपनी एकान्त जगह पर सोया था। चाँदनी रात थी। करीब ११ बजने को थे। इतने में 'छन... छन... छनन... छनन...' करती हुई किसीकी पदचाप सुनाई दी। उसे सुनकर जोगीदास खुमाण अपना तमंचा लेकर खड़ा हो गया :

''कौन है ?''

देखा तो सुन्दरी ! सोलह शृंगार से सजी-धजी आ रही है।

''खड़ी रहो। कौन हो ?''

पास आकर हार-सिंगार से युक्त वह युवती बाँहें पसारती हुई बोली :

''जोगीदास खुमाण ! तेरी वीरता पर मैं मुग्ध हूँ। अगर सदा के लिए नहीं तो केवल एक रात्रि के लिए ही मुझे अपनी भुजाओं में ले ले।''

गर्जता हुआ जोगीदास खुमाण बोला : ''वहीं खड़ी रह। तू स्त्री है, यह मैं जानता हूँ। लेकिन मैं शत्रुओं से इतना नहीं चौंकता हूँ, जितना विकारों से चौंकता हूँ।''

युवती : ''मैंने मन से तुम्हें अपना पति मान लिया है।''

जोगीदास : ''तुमने चाहे जो माना हो, मैं किसी गुरु की परम्परा से चला हूँ। मैं अपना सत्यानाश नहीं कर सकता। तुम जहाँ से आयी हो, वहीं लौट जाओ।''

वह युवती पुनः आग्रह करने लगी, तब जोगीदास खुमाण बोला :

''तुम मेरी बहन हो। मुझे इन विकारों में फँसाने की चेष्टा मत करो। चली जाओ।''

समझा-बुझाकर उसे रवाना कर दिया। तब से जोगीदास खुमाण कभी अकेला नहीं सोया। अपने साथ दो अंगरक्षक रखने लगा। वह भी, कोई मार जाये इस भय से नहीं, वरन् कोई हमारा चरित्र-भंग न कर जाये, इस भय से दो अंगरक्षक रखता था।

डाकुओं में भी कभी-कभी विषय-विकारों के प्रति संयम होता है तो वे चमक जाते हैं।

एक रात जोगीदास खुमाण अपनी घोड़ी भगाते-भगाते कहीं जा रहा था। उसकी मंजिल तो अभी काफी दूर थी लेकिन गाँव के करीब खेत में एक ललना

काम किये जा रही थी और प्रभातिये गाये जा रही थी। अभी सूर्योदय भी नहीं हुआ था।

जोगीदास खुमाण की नजर उस ललना पर पड़ी और वह सोचने लगा : 'यह अकेली युवती खेत में काम कर रही है !'

उसने घोड़ी को उस ओर मोड़ा और घोड़ी ललना के पास जा खड़ी हुई।

जोगीदास खुमाण : ''ऐ लड़की !''

युवती : ''क्या है ?''

जोगीदास : ''तुझे डर नहीं लगता ? इतने बड़े जंगल में, ऐसे सन्नाटे में तू अकेली काम कर रही है ? तुझे तेरे शीलभंग का डर नहीं लगता ?''

तब उस युवती ने हँसिया सँभालते हुए, आँखें दिखाते हुए कड़क स्वर में कहा : ''डर क्यों लगे ? जब तक हमारा भैया जोगीदास खुमाण जीवित है तब तक आसपास के पचास गाँव की बहू-बेटियों को डर किस बात का ?''

उस युवती को पता नहीं था कि यही जोगीदास खुमाण है। जोगीदास ने घोड़ी को मोड़ा और अपने गन्तव्य की ओर निकल पड़ा। किन्तु इस बार उसके साथ आत्मसंतोष भी था कि : 'पचास गाँव की बहू-बेटियों को तसल्ली है कि हमारा भैया जोगीदास खुमाण है।'

'बहारवटिया' में भी संयम होता है तो इतने प्रसिद्ध हो सकते हैं तो फिर सज्जन का संयम उसे उसके लक्ष्य परमेश्वर से भी मिलाने में सहायक हो जाये, इसमें क्या आश्चर्य ? युवती के साथ भोग-विलास करने की अपेक्षा दृढ़ संयम पचासों गाँवों की बहू-बेटियों का धर्मभ्राता बना देता है यह ब्रह्मचर्य का पालन। सिंह जैसा बल भर देता है 'बहारवटिया' में ब्रह्मचर्य का पालन। कुप्रसिद्ध को सुप्रसिद्ध कर देता है ब्रह्मचर्य का पालन। सदाचार, सद्‌विचार और यौवन की सुरक्षा करता है ब्रह्मचर्य का पालन।

हे युवानों ! तुम भी संयम की शक्ति को पहचानो। अपने जीवन को विषय-विकारों से बचाकर ओजस्वी-तेजस्वी एवं दिव्य बनाने के लिए प्रयत्नशील हो जाओ।

*

विवाहित युवक-युवतियों के लिए

प्रत्येक नवविवाहित युवक-युवती को डॉ. कोवन की निम्न पंक्तियाँ अवश्य ध्यान में रखनी चाहिए :

''नई शादी करके पुरुष तथा स्त्री विषय-भोग की दलदल में जा धँसते हैं। विवाह के प्रारम्भ के दिन तो मानों नित्य व्यभिचार के दिन होते हैं। उन दिनों ऐसा जान पड़ता है, जैसे विवाह जैसी उच्च तथा पवित्र व्यवस्था भी मनुष्य को पशु बनाने के लिए ही गढ़ी गई हो।

ऐ नव-विवाहित दम्पति ! क्या तुम समझते हो कि यह उचित है ? क्या विवाह के पर्दे में छिपे इस व्यभिचार से तुम्हें शांति, बल तथा संतोष मिल सकते हैं ? क्या इस व्यभिचार के लिए छुट्टी पाकर तुममें प्रेम का पवित्र भाव बना रह सकता है ?

देखो, अपने को धोखा मत दो। विषय-वासना में इस प्रकार पड़ जाने से तुम्हारे शरीर और आत्मा, दोनों गिरते हैं। ...और प्रेम ! प्रेम तो, यह बात गाँठ बाँध लो, उन लोगों में हो ही नहीं सकता, जो संयमहीन जीवन व्यतीत करते हैं।

नई शादी के बाद लोग विषय में बह जाते हैं। परन्तु इस अन्धेपन में पति-पत्नी का भविष्य, उनका आनन्द, बल, प्रेम खतरे में पड़ जाता है।

संयमहीन जीवन से कभी प्रेम नहीं उपजता। संयम को तोड़ने पर सदा घृणा उत्पन्न होती है, और ज्यों-ज्यों जीवन में संयमहीनता बढ़ती जाती है, त्यों-त्यों पति-पत्नी का हृदय एक-दूसरे से दूर होने लगता है।

प्रत्येक पुरुष तथा स्त्री को यह बात समझ लेनी चाहिए कि विवाहित होकर विषयवासना का शिकार बन जाना शरीर, मन तथा आत्मा के लिए वैसा ही घातक है जैसा व्यभिचार।

यदि पति अपनी इच्छा को अथवा कल्पित इच्छा को पूर्ण करना अपना वैवाहिक अधिकार समझता है और स्त्री केवल पति से डरकर उसकी इच्छा को पूर्ण करती है, तो परिणाम वैसा ही घातक होता है, जैसा हस्तमैथुन का।''

*

तपस्वी के तप का प्रभाव कई पीढ़ियों तक

पूर्णिमा एवं अमावस्या के दिन सूर्य और चन्द्रमा की सीधी किरणें पृथ्वी पर पड़ती हैं । समुद्र की जलराशि पर इनका विशेष प्रभाव पड़ता है। इन दिनों सागर में बड़े-बड़े ज्वार-भाटे आते हैं तथा अष्टमी को छोटे ज्वार-भाटे आते हैं। इस सिद्धान्त के अनुसार मानना पड़ेगा कि पूर्णिमा एवं अमावस्या के दिन हमारे शरीर में स्थित जलीय अंश, रक्त एवं सप्तधातु पर भी इनकी किरणों का प्रभाव पड़ता है। जो लोग सनातन संस्कृति के दिव्य ज्ञान से वंचित हैं, सत्संग से वंचित हैं ऐसे लोग पूर्णिमा, अमावस्या एवं अष्टमी को संसारभोग भोगते हैं तो उनकी ऊर्जा एवं जीवनशक्ति तुलनात्मक दृष्टि से ज्यादा नष्ट होती है। यदि उन दिनों में गर्भाधान हो गया तो उसकी होनेवाली संतान किसी-न-किसी शारीरिक व्याधि से ग्रस्त होती है । माँ-बाप की इस गलती से वह संतान जीवनभर पीड़ित रहती है तथा माता-पिता को भी आगे चलकर भारी पश्चात्ताप होता है।

पूर्णिमा, अमावस्या एवं अष्टमी के दिन संसार-भोग की गलती के फलस्वरूप होनेवाले बच्चे के अंगों में जो कमी रह गई उसके लिये भटकते फिरते हैं उपचार केन्द्रों, मुल्ला-मौलवियों के पास लेकिन पूर्ति नहीं कर सकते ऐसे आपने और हमने कई माता-पिता देखे होंगे। यह अष्टमी, अमावस्या और पूर्णिमा का काम-विकार कितना हानिकारक है ! अतः सावधान !

यदि उन तिथियों को जप, ध्यान, पूजन एवं संयम का आश्रय लिया जाय तो लाभ भी उतना ही अधिक होता है। इतना ही नहीं अपितु उन दिनों जप, उपवास, संयम, ध्यान, तप आदि करनेवालों की आनेवाली कई पीढ़ियों को भी इसका फल मिलता है।

हिन्दू संस्कृति बताती है कि ग्रहण के समय अन्न-जल नहीं लेना चाहिए। चौदह दिन खाने-पीने के बाद एक दिन एकादशी का उपवास करो ताकि इतने दिन की खुराक से जो धातु बनी है उसका ओज के रूप में परिवर्तन हो सके तथा जठराग्नि शरीर के दोषों को जला सके।

*

सबसे अधिक हिन्दू सैनिक क्यों बचे ?

द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान अफ्रीका के सहारा मरुस्थल में खाद्य आपूर्ति बंद हो जाने के कारण मित्रराष्ट्रों की सेनाओं को तीन दिन तक अन्न-जल कुछ भी प्राप्त नहीं हो सका । चारों ओर सुनसान रेगिस्तान तथा धूल-कंकड़ों के अतिरिक्त कुछ भी दिखाई नहीं देता था । रेगिस्तान पार करते-करते कुल सात सौ सैनिकों की उस टुकड़ी में से मात्र २१० व्यक्ति ही जीवित बच पाये। बाकी सभी भूख-प्यास एवं अन्य व्याधियों के कारण रास्ते में ही परलोक सिधार गये।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि इन जीवित सैनिकों में से ८० प्रतिशत अर्थात् १६८ सैनिक हिन्दू थे। इस आश्चर्यजनक घटना का जब विश्लेषण किया गया तो विशेषज्ञों ने यह निष्कर्ष निकाला कि : **'वे निश्चय ही ऐसे पूर्वजों की संतानें थीं जिनके रक्त में तप, तितिक्षा, सहिष्णुता एवं संयम के बीज रहे होंगे। वे अवश्य ही श्रद्धापूर्वक कठिन व्रतों का पालन करते रहे होंगे।'**

हिन्दू संस्कृति के वे सपूत रेगिस्तान में अन्न-जल के बिना भी इसलिए बच गये क्योंकि उन्होंने, उनके माता-पिता ने अथवा उनके दादा-दादी ने इस प्रकार की तपस्या की होगी। सात पीढ़ियों तक की संतति में अपने संस्कारों का अंश जाता है।

*

भारतीय मनोविज्ञान कितना यथार्थ !

पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक डॉ. सिग्मंड फ्रायड स्वयं कई शारीरिक और मानसिक रोग से ग्रस्त था । 'कोकीन' नाम की नशीली दवा का वह व्यसनी भी था। इस व्यसन के प्रभाव में आकर उसने जो कुछ लिख दिया उसे पाश्चात्य जगत ने स्वीकार कर लिया और इसके फलस्वरूप आज तक वे शारीरिक और मानसिक रोगियों की संख्या बढ़ाते जा रहे हैं। अब

पश्चिम के मनोवैज्ञानिकों ने फ्रायड की गलती का स्वीकार किया है और एडलर एवं कार्ल गुस्ताव जुंग जैसे प्रखर मनोवैज्ञानिकों ने फ्रायड की कड़ी आलोचना की है। फिर भी इस देश के मनोचिकित्सक और सेक्सोलोजिस्ट कई बार हमारे युवावर्ग को फ्रायड के सिद्धांतों पर आधारित उपदेश देकर गुमराह कर रहे हैं। कुछ लोग समझते हैं कि : 'ब्रह्मचर्य को वैज्ञानिक समर्थन प्राप्त नहीं है... यह केवल हमारे शास्त्रों के द्वारा ही प्रमाणित है...' पर ऐसी बात नहीं है। वास्तव में या तो लोगों को गुमराह करनेवाले लोग फ्रायड के अंधे अनुयायी हैं, या तो वे इस देश में भी पाश्चात्य देशों की नाई पागलों की और यौन रोगियों की संख्या बढ़ाना चाहते हैं जिससे उनको पर्याप्त मरीज मिलते रहें और उनका धंधा चलता रहे।

आज के बड़े-बड़े डॉक्टर और मनोवैज्ञानिक भारत के ऋषि-मुनियों के ब्रह्मचर्य विषयक विचारधारा का, उनकी खोज का समर्थन करते हैं। डॉ. ई. पैरियर का कहना है : ''यह एक अत्यन्त झूठा विचार है कि पूर्ण ब्रह्मचर्य से हानि होती है। नवयुवकों के शरीर, चरित्र और बुद्धि का रक्षक पूर्ण ब्रह्मचर्य ही है।''

ब्रिटिश सम्राट के चिकित्सक सर जेम्स पेजन लिखते हैं : ''ब्रह्मचर्य से शरीर और आत्मा को कोई हानि नहीं पहुँचती। अपने को नियंत्रण में रखना सबसे अच्छी बात है।''

आज कल के मनोचिकित्सक और यौनविज्ञान के ज्ञाता जो समाज को अनैतिकता, मुक्त साहचर्य (Free Sex) और अनियंत्रित विकारी सुख भोगने का उपदेश देते हैं उनको डॉ. निकोलस की बात अवश्य समझनी चाहिए। डॉ. निकोलस कहते हैं :

''वीर्य को पानी की भाँति बहानेवाले आज कल के अविवेकी युवकों के शरीर को भयंकर रोग इस प्रकार घेर लेते हैं कि डॉक्टर की शरण में जाने पर भी उनका उद्धार नहीं होता और अंत में बड़ी कठिन रोमांचकारी विपत्तियों का सामना करने के बाद असमय ही उन अभागों का महाविनाश हो जाता है।''

वीर्यरक्षा से कितने लाभ होते हैं यह बताते हुए डॉ. मोलविल कीथ (एम. डी.) कहते हैं : ''वीर्य तुम्हारी हड्डियों का सार, मस्तिष्क का भोजन, जोड़ों का तेल और श्वास का माधुर्य है। यदि तुम मनुष्य हो तो उसका एक बिन्दु भी नष्ट मत करो जब तक कि तुम पूरे ३० वर्ष के न हो जाओ और तभी भी केवल संतान उत्पन्न करने के लिये। उस समय स्वर्ग के प्राणधारियों में से कोई दिव्यात्मा तुम्हारे घर में आकर जन्म लेगी, इसमें तनिक भी संदेह नहीं है।''

हमारे ऋषि-मुनियों ने तो हजारों वर्ष पहले वीर्यरक्षा और संयम से दिव्य आत्मा को अवतरित करने की बात बताई है लेकिन पाश्चात्य बुद्धिजीवियों से प्रभावित हमारे देश के शिक्षित लोग उन महापुरुषों के वचनों को मानते नहीं थे। अब पाश्चात्य चिकित्सकों की बात मानकर भी यदि वे संयम के रास्ते चल पडेंगे तो हमें प्रसन्नता होगी। हिन्दू धर्मशास्त्रों के उपदेशों को विधर्मी एवं नास्तिक लोग स्वीकार न करें यह संभव है पर अब जबकि उन्हीं बातों को विज्ञानी मान रहे हैं और अपनी भाषा से ब्रह्मचर्य की आवश्यकता बता रहे हैं, वैज्ञानिक स्वीकृति मिल रही है तब उसका स्वीकार सबको करना ही पड़ेगा और सीधे नहीं तो अनसीधे ढंग से भी उनको भारतीय संस्कृति की शरण में आना ही पड़ेगा। इसी में उनका कल्याण निहित है।

ब्रह्मचर्य से कितने लाभ होते हैं यह बताते हुए डॉ. मोन्टेगाजा कहते हैं : ''सभी मनुष्य, विशेषकर नवयुवक, ब्रह्मचर्य के लाभों का तत्काल अनुभव कर सकते हैं। स्मृति की स्थिरता और धारण एवं ग्रहण शक्ति बढ़ जाती है। बुद्धिशक्ति तीव्र हो जाती है, इच्छाशक्ति बलवती हो जाती है। सच्चारित्र्य से सभी अंगों में एक ऐसी शक्ति आ जाती है कि विलासी लोग जिसकी कल्पना भी नहीं कर सकते। ब्रह्मचर्य से हमें परिस्थितियाँ एक विशेष आनंददायक रंग में रँगी हुई प्रतीत होती हैं। ब्रह्मचर्य अपने तेज-ओज से संसार के प्रत्येक पदार्थ को आलोकित कर देता है और हमें कभी न समाप्त होनेवाले विशुद्ध एवं निर्मल आनन्द की अवस्था में ले जाता है, ऐसा आनंद जो कभी नहीं घटता।''

तथाकथित मनोचिकित्सक जो विक्षिप्त फ्रायड के अंधे अनुयायी हैं वे प्रायः वर्त्तमानपत्रों और

सामयिकों में स्वास्थ्य प्रश्नोत्तरी में हस्तमैथुन व स्वप्नदोष को प्राकृतिक, स्वाभाविक बताते हैं और हमारे युवावर्ग को चरित्रभ्रष्ट करने का बड़ा अपराध करते हैं, महापाप करते हैं।

डॉ. केलाग महोदय लिखते हैं : ''मेरी सम्मति में मानव-समाज को प्लेग, चेचक तथा इस प्रकार की अन्य व्याधियों एवं युद्ध से इतनी हानि नहीं पहुँचती जितनी हस्तमैथुन तथा इस प्रकार के अन्य घृणित महापातकों से पहुँचती है। सभ्य समाज को नष्ट करनेवाला यह एक घुन है, जो अपना घातक कार्य लगातार करता रहता है और धीरे-धीरे स्वास्थ्य को समूल नष्ट कर देता है।''

डॉ. क्राफट एर्विंग ने लिखा है : ''यह कली की सुंदरता एवं महक को नष्ट कर देता है जिसे पूर्ण फूल एवं पवित्र होने पर ही खिलना चाहिए परंतु ये कुण्ठित बुद्धिवाले इन्द्रिय-तृप्ति के लिये महान् भूल करते हैं... इससे नैतिकता, स्वास्थ्य, चिन्तनशक्ति, चारित्र्य एवं कल्पनाशक्ति तथा जीवन की अनुभूति नष्ट हो जाती है।''

डॉ. हिल का कथन है : ''हस्तमैथुन वह तेज कुल्हाड़ी है, जिसे अज्ञानी युवक अपने ही हाथों से अपने पैर पर मारता है। उस अज्ञानी को तब चेत होता है, जब हृदय, मस्तिष्क और मूत्राशय आदि निर्बल हो जाते हैं तथा स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, प्रमेह आदि दुष्ट रोग आ घेरते हैं।

अतः जहाँ भी, किसी भी अखबार या पत्रिका में कोई मनोचिकित्सक या सेक्सोलोजिस्ट समाज को गुमराह करने के लिए ब्रह्मचर्य और नैतिकता के विरुद्ध लेख लिखते हों, जो समाज की आधारशिलास्वरूप चरित्र, संयम और नैतिकता को नष्ट करने का जघन्य अपराध कर रहे हों ऐसे लोगों का अथवा वर्त्तमानपत्र या पत्रिकाओं का व्यापक तौर पर विरोध करना चाहिए।

बड़े-बड़े महानगरों के रेलवे स्टेशनों पर जब गाड़ी पहुँचती है तब दीवारों पर विज्ञापन लिखे हुए दिखते हैं। 'खोई हुई शक्ति को पुनः प्राप्त करें... संतान-प्राप्ति के इच्छुक संपर्क करें... शीघ्रपतन और नपुंसकता से ग्रस्त लोग संपर्क करें।' आज से पचीस साल पहले इतने यौन रोगी भारत में नहीं थे जितने आज हैं। संयम और नैतिकता का ह्रास होने के कारण कई लोग कई प्रकार के रोगी बन गये। रोगों का उपचार करने की अपेक्षा रोगों को होने न देना उत्तम है। Prevention is better than cure.

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) और कई राष्ट्रीय संस्थाएँ चेचक, पोलियो, टी.बी., मलेरिया, प्लेग आदि संक्रामक रोगों के रोकथाम के लिये करोड़ों डॉलर खर्च करती हैं, अपने लक्ष्य में कुछ हद तक वे सफल भी होती हैं परन्तु इन सबसे ज्यादा हानिकर रोग है वीर्यह्रास। इसके द्वारा कई प्रकार के शारीरिक, मानसिक और जातीय रोगों का उद्भव होता है, सामाजिक अपराध बढ़ते हैं, अनैतिकता और चरित्रहीनता का नग्न नृत्य होने लगता है जो आगे चलकर संपूर्ण जाति के स्वास्थ्य को नष्ट कर डालता है। वीर्यह्रासरूपी रोग का नियंत्रण करने से व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर होनेवाली भारी हानि से विश्वसमुदाय बच सकता है और उपरोक्त सभी स्तरों पर ब्रह्मचर्य के अप्रतिम लाभ से सर्वांगीण उन्नति प्राप्त कर सकता है। अतः इस महारोग के नियंत्रण का सर्वप्रथम प्रयास विश्व में कहीं हुआ हो तो यह केवल **'युवाधन सुरक्षा अभियान'** के द्वारा हुआ है। संपूर्ण विश्व के लिये कल्याणकारी इस अभियान में स्वयं जुड़ जायें और ज्यादा-से-ज्यादा लोगों को इससे जोड़कर पुण्य के भागी बनें। मानवता की रक्षा के पुण्यमय कार्य में भागीदार बनें।

*

आधुनिक चिकित्सकों की दृष्टि में ब्रह्मचर्य

यूरोप के प्रतिष्ठित चिकित्सक भी भारतीय योगियों के कथन का समर्थन करते हैं। डॉ. निकोल कहते हैं :

''यह एक भैषजिक और दैहिक तथ्य है कि शरीर के सर्वोत्तम रक्त से स्त्री तथा पुरुष दोनों ही जातियों में प्रजनन तत्त्व बनते हैं। शुद्ध तथा व्यवस्थित जीवन में यह तत्त्व पुनः अवशोषित हो जाता है। यह सूक्ष्मतम

मस्तिष्क, स्नायु तथा मांसपेशीय ऊतकों (Tissues-कोशों) का निर्माण करने के लिये तैयार होकर पुनः परिसंचारण में जाता है। मनुष्य का यह वीर्य वापस ले जाने तथा उसके शरीर में विसारित होने पर उस व्यक्ति को निर्भीक, बलवान्, साहसी तथा वीर बनाता है। यदि इसका अपव्यय किया गया तो यह उसको स्त्रैण, दुर्बल तथा कृशकलेवर, कामोत्तेजनशील तथा उसके शरीर के अंगों के कार्यव्यापार को विकृत तथा स्नायुतंत्र को शिथिल (दुर्बल) करता है तथा उसे मिर्गी (मृगी) एवं अन्य अनेक रोगों और मृत्यु का शिकार बना देता है। जननेन्द्रिय के व्यवहार की निवृत्ति से शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक बल में असाधारण वृद्धि होती है।''

परम धीर तथा अध्यवसायी वैज्ञानिक अनुसंधानों से पता चला है कि जब कभी भी रेतःस्राव को सुरक्षित रखा जाता तथा इस प्रकार शरीर में उसका पुनरवशोषण किया जाता है तो वह रक्त को समृद्ध तथा मस्तिष्क को बलवान् बनाता है।

डॉ. डिओ लुई कहते हैं : ''शारीरिक बल, मानसिक ओज तथा बौद्धिक कुशाग्रता के लिये इस तत्त्व का संरक्षण परम आवश्यक है।''

एक अन्य लेखक डॉ. ई. पी. मिलर लिखते हैं : ''शुक्रस्राव का स्वैच्छिक अथवा अनैच्छिक अपव्यय जीवनशक्ति का प्रत्यक्ष अपव्यय है। यह प्रायः सभी स्वीकार करते हैं कि रक्त के सर्वोत्तम तत्त्व शुक्रस्राव की संरचना में प्रवेश कर जाते हैं। यदि यह निष्कर्ष ठीक है तो इसका अर्थ यह हुआ कि व्यक्ति के कल्याण के लिये जीवन में ब्रह्मचर्य परम आवश्यक है।''

पश्चिम के प्रख्यात चिकित्सक कहते हैं कि वीर्यक्षय से, विशेषकर तरुणावस्था में वीर्यक्षय से विविध प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। वे हैं : शरीर में व्रण, चेहरे पर मुँहासे अथवा विस्फोट, नेत्रों के चतुर्दिक नीली रेखाएँ, दाढ़ी का अभाव, धँसे हुए नेत्र, रक्तक्षीणता से पीला चेहरा, स्मृतिनाश, दृष्टि की क्षीणता, मूत्र के साथ वीर्यस्खलन, अण्डकोश की वृद्धि, अण्डकोशों में पीड़ा, दुर्बलता, निद्रालुता, आलस्य, उदासी, हृदय-कम्प, श्वासावरोध या कष्टश्वास, यक्ष्मा, पृष्ठशूल, कटिवात, शिरोवेदना, संधि-पीड़ा, दुर्बल वृक्क, निद्रा में मूत्र निकल जाना, मानसिक अस्थिरता, विचारशक्ति का अभाव, दुःस्वप्न, स्वप्नदोष तथा मानसिक अशांति।

उपरोक्त रोगों को मिटाने का एकमात्र इलाज ब्रह्मचर्य है। दवाइयों से या अन्य उपचारों से ये रोग स्थायी रूप से ठीक नहीं होते।

*

फ्रायड का मनोविज्ञान विकृत मस्तिष्क की उपज

१६ सितम्बर, १९७७ के 'न्यूयॉर्क टाइम्स' में छपा था : ''अमेरिकन पेनल कहती है कि अमेरिका में दो करोड़ से अधिक लोगों को मानसिक चिकित्सा की आवश्यकता है।''

उपरोक्त परिणामों को देखते हुए अमेरिका के एक महान् लेखक, सम्पादक और शिक्षा विशारद श्री मार्टिन ग्रोस अपनी पुस्तक 'The Psychological Society' में लिखते हैं : ''हम जितना समझते हैं उससे कहीं ज्यादा फ्रायड के मानसिक रोगों ने हमारे मानस और समाज में गहरा प्रवेश पा लिया है। यदि हम इतना जान लें कि उसकी बातें प्रायः उसके विकृत मानस का ही प्रतिबिम्ब हैं और उसकी मानसिक विकृतियोंवाले व्यक्तित्व को पहचान लें तो उसके विकृत प्रभाव से बचने में सहाय मिल सकती है। अब हमें डॉ. फ्रायड की छाया में बिल्कुल रहना नहीं चाहिए।''

आधुनिक मनोविज्ञान का मानसिक विश्लेषण, मनोरोग शास्त्र और मानसिक रोग की चिकित्सा... ये फ्रायड के रुग्ण मन के प्रतिबिम्ब हैं। फ्रायड स्वयं स्पास्टिक कोलोन, प्रायः सदा रहनेवाला मानसिक अवसाद, स्नायविक रोग, सजातीय सम्बन्ध, विकृत स्वभाव, माईग्रेन, कब्ज, यात्रा, मृत्यु और धननाश का भय, साइनोसाइटिस, घृणा और खूनी विचारों के दौरे आदि रोगों से पीड़ित था।

फ्रायड ने अपनी मानसिक विकृतियों को जन-साधारण पर थोपकर मनोविज्ञान को विकृत बना दिया। प्रोफेसर एडलर और प्रोफेसर सी. जी. जुंग जैसे

मूर्धन्य मनोवैज्ञानिकों ने फ्रायड के सिद्धान्तों का अस्वीकार कर दिया है फिर भी यह खेद की बात है कि भारत में अभी भी कई मानसिक रोग विशेषज्ञ और सेक्सोलोजिस्ट फ्रायड जैसे पागल व्यक्ति के सिद्धान्तों का आधार लेकर इस देश के जवानों को अनैतिक और अप्राकृतिक मैथुन (Sex) का, **'संभोग से समाधि'** का उपदेश वर्त्तमान पत्रों और सामयिकों के द्वारा देते रहते हैं। फ्रायड ने तो मृत्यु के पहले अपने पागलपन को स्वीकार किया था लेकिन उसके अनुयायी स्वयं स्वीकार न करें तो भी पागल के अनुयायी तो अवश्य ही माने जायेंगे। अब वे इस देश के लोगों को चरित्रभ्रष्ट करने का और गुमराह करने का पागलपन छोड़ दें ऐसी हमारी नम्र प्रार्थना है। **'यौवन सुरक्षा'** पुस्तक पढ़ें और पढ़ाएँ इसी में सभी का कल्याण निहित है।

*

भारतीय मनोविज्ञान से ही विश्व का मंगल

जब पश्चिम के देशों में ज्ञान-विज्ञान का विकास प्रारम्भ भी नहीं हुआ था और मानव ने संस्कृति के क्षेत्र में प्रवेश भी नहीं किया था उस समय भारतवर्ष में दार्शनिक और योगी मानव मनोविज्ञान के विभिन्न पहलुओं और समस्याओं पर गम्भीरतापूर्वक विचार कर रहे थे। फिर भी पाश्चात्य विज्ञान की छत्रछाया में पले हुए और उसके प्रकाश से चकाचौंध वर्त्तमान भारत के मनौवैज्ञानिक भारतीय मनोविज्ञान का अस्तित्व तक मानने को तैयार नहीं हैं। यह खेद की बात है। भारतीय मनोवैज्ञानिकों ने चेतना के चार स्तर माने हैं : जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीय। पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक प्रथम तीन स्तर को ही जानते हैं। पाश्चात्य मनोविज्ञान नास्तिक है। भारतीय मनोविज्ञान ही आत्मविकास और चरित्र-निर्माण में सबसे अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ है क्योंकि यह धर्म से अत्यधिक प्रभावित है। भारतीय मनोविज्ञान आत्मज्ञान और आत्म-सुधार में सबसे अधिक सहायक सिद्ध होता है। इसमें बुरी आदतों को छोड़ने और अच्छी आदतों को अपनाने तथा मन की प्रक्रियाओं को समझने तथा उसका नियंत्रण करने के महत्त्वपूर्ण उपाय बताये गये हैं। इसकी सहायता से मनुष्य सुखी, स्वस्थ और सम्मानित जीवन जी सकता है।

पश्चिम की मनोवैज्ञानिक मान्यताओं के आधार पर विश्वशांति का भवन खड़ा करना बालू की नींव पर भवन-निर्माण करने के समान है। पाश्चात्य मनोविज्ञान का परिणाम पिछले दो विश्वयुद्धों के रूप में दिखलायी पड़ता है। यह दोष आज पश्चिम के मनोवैज्ञानिकों की समझ में आ रहा है। जबकि भारतीय मनोविज्ञान मनुष्य का दैवी रूपान्तरण करके उसके विकास को आगे बढ़ाना चाहता है। उसके 'अनेकता में एकता' के सिद्धान्त के आधार पर ही संसार के विभिन्न राष्ट्रों, वर्गों, धर्मों और प्रजातियों में सहिष्णुता ही नहीं, सक्रिय सहयोग उत्पन्न किया जा सकता है। भारतीय मनोविज्ञान में शरीर और मन पर भोजन का क्या प्रभाव पड़ता है इसकी चर्चा से लेकर शरीर में विभिन्न चक्रों की स्थिति, कुण्डलिनी की स्थिति, वीर्य को ऊर्ध्वगामी बनाने की प्रक्रिया आदि की चर्चा विस्तारपूर्वक की गई है। पाश्चात्य मनोविज्ञान मानव- व्यवहार का विज्ञान है। भारतीय मनोविज्ञान मानस विज्ञान के साथ-साथ आत्मविज्ञान है। भारतीय मनोविज्ञान इन्द्रिय-नियंत्रण पर विशेष बल देता है जबकि पाश्चात्य मनोविज्ञान केवल मानसिक क्रियाओं या मस्तिष्क-संगठन प्रर बल देता है। उसमें मन द्वारा मानसिक जगत का ही अध्ययन किया जाता है। उसमें भी फ्रायड का मनोविज्ञान तो एक रुग्ण मन के द्वारा अन्य रुग्ण मनों का ही अध्ययन है जबकि भारतीय मनोविज्ञान में इन्द्रिय-निरोध से मनोनिरोध और मनोनिरोध से आत्मसिद्धि का ही लक्ष्य मानकर अध्ययन किया जाता है। पाश्चात्य मनोविज्ञान में मानसिक तनावों से मुक्ति का कोई समुचित साधन परिलक्षित नहीं होता जो उसके व्यक्तित्व में निहित निषेधात्मक परिवेशों को स्थायी निदान प्रस्तुत कर सके। इसलिये फ्रायड के लाखों बुद्धिमान् अनुयायी भी पागल हो गये। **'संभोग से समाधि'** के मार्ग पर चलकर कोई भी व्यक्ति योगसिद्ध महापुरुष नहीं हुआ। उस मार्ग पर चलनेवाले पागल हुए हैं। ऐसे

कई नमूने हमने देखे हैं । इसके विपरीत भारतीय मनोविज्ञान में मानसिक तनावों से मुक्ति के विभिन्न उपाय बतलाये गये हैं यथा योगमार्ग, साधन-चतुष्टय, शुभ संस्कार, सत्संगति, अभ्यास, वैराग्य, ज्ञान, भक्ति, निष्काम कर्म आदि । इन साधनों के नियमित अभ्यास से संगठित एवं समायोजित व्यक्तित्व का निर्माण संभव है । इसलिये भारतीय मनोविज्ञान के अनुयायी पाणिनि और महाकवि कालिदास जैसे प्रारम्भ में अल्पबुद्धि होने पर भी महान् विद्वान् हो गये । भारतीय मनोविज्ञान ने इस विश्व को हजारों महान् भक्त, समर्थ योगी तथा ब्रह्मज्ञानी महापुरुष दिये हैं ।

अतः पाश्चात्य मनोविज्ञान को छोड़कर भारतीय मनोविज्ञान का आश्रय लेने में ही व्यक्ति, कुटुम्ब, समाज, राष्ट्र और विश्व का कल्याण निहित है ।

*

वैज्ञानिक भी मान गये जीवन में अध्यात्म की आवश्यकता

भारतीय संस्कृति अध्यात्मरस से ओत-प्रोत है । हमारे ऋषियों ने अध्यात्म को जीवन की सबसे बड़ी आवश्यकता बताया है । ऋषियों की इस दूरदृष्टि को समझने में असमर्थ विज्ञान ने इसे हमेशा अंधविश्वास ही कहा जिसका परिणाम यह हुआ कि अनेक भौतिक सुविधाएँ मिलने के बाद भी मानव जीवन अशांत, दुःखी एवं दयनीय हो गया । ऐसी परिस्थिति में आधुनिक विज्ञान को भारत के ऋषिविज्ञान का स्वीकार करना पड़ रहा है ।

हाल ही में अमेरिका के स्वास्थ्य संगठन 'नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ केयर' द्वारा एक लाख छब्बीस हजार लोगों पर किये गये ४२ परीक्षणों के बाद निकाले गये निष्कर्षों में विशेषज्ञों का कहना है कि : ''यदि आप स्वस्थ एवं सुखी जीवन जीना चाहते हैं तो व्यायामशाला न जाकर किसी आध्यात्मिक स्थल पर जाइये क्योंकि आध्यात्मिक जीवन जीनेवाले लोग नास्तिक लोगों की अपेक्षा निश्चित रूप से स्वस्थ एवं सुखी जीवन जीते हैं ।''

इस शोधकार्य के प्रमुख मनोवैज्ञानिक डॉ. माइकल मैकलॉग के अनुसार : ''आध्यात्मिक व्यक्ति बड़े-बड़े तनावों में भी अपना रास्ता बना लेता है । दुःखों से निपटने के लिए उसे निश्चित ही ईश्वरीय प्रेरणा मिलती है । समाज में अच्छी छवि बनने से उसे समाज से अच्छी सहायता मिलती है । इससे उसका जीवन तनावरहित एवं स्वस्थ रहता है ।''

अमेरिका की 'टेक्सास यूनिवर्सिटी' में किये गये अनेक प्रयोगों के बाद विशेषज्ञों ने यह निष्कर्ष निकाला कि गम्भीर रोगों विशेषकर हृदयरोगों के इलाज में अध्यात्म बहुत बड़ी भूमिका अदा करता है । आध्यात्मिक व्यक्ति में तनाव तथा उत्तेजना कम होती है । उसे मृत्यु से भी इतना भय नहीं होता जितना निगुरे व्यक्ति को होता है । उसका शांतिपूर्ण आध्यात्मिक चिंतन हृदयरोगों को नष्ट करने में अत्यधिक सहायक होता है ।

डॉ. मैकलॉग के अनुसार : ''एक स्वस्थ एवं सुखी जीवन के लिए अध्यात्म अत्यावश्यक है, यह बात विज्ञान को भी स्वीकार करनी पड़ी है । जो कार्य आधुनिक दवाएँ एवं मनोचिकित्सक भी नहीं कर सकते वह कार्य अध्यात्म से संभव है । अतः यदि आप स्वस्थ एवं सुखी जीवन जीना चाहते हैं तो अध्यात्मधन के धनी सत्पुरुषों से जुड़ जाइये ।''

*

कम खाओ... गम खाओ

संसार में अधिकांशतः अधिक खानेवाले ही रोगों के शिकार पाये जाते हैं । हित-मित-नियमित आहार लेनेवाले संयमी व्यक्ति ही स्वस्थ व दीर्घजीवी होते हैं ।

इंग्लैण्ड के टामस पार नियमित आहार के लिए बड़े प्रसिद्ध हुए । वे नित्य सादा, हल्का, सुपाच्य आहार लेते थे । उन्होंने ४० वर्ष की उम्र के बाद मिठाई, शराब, मांस को छुआ तक नहीं । वे सदैव निरोग व प्रसन्न रहते थे ।

इंग्लैण्ड के राजा चार्ल्स प्रथम ने उनकी कीर्ति सुनी तो उन्हें अत्यंत आश्चर्य हुआ । उन्होंने ऐसे दीर्घजीवी व्यक्ति के दर्शन करना चाहा । टामस पार

को बड़े आदर से राजमहल में बुलाया गया । भारी दावत का आयोजन भी किया गया। भोजन के समय स्वादिष्ट मिठाइयाँ, विभिन्न प्रकार के पकवान और सुस्वादु मांस इत्यादि उन्हें अत्यंत आग्रहपूर्वक परोसे गये। उनके पेट में दर्द होने लगा तब तक उन्हें खिलाया गया। बेचारे मिताहारी टामस पार पर इस शाही भोजन का भयंकर दुष्प्रभाव पड़ा। उसी रात्रि उनकी मृत्यु हो गई। उस समय उनकी आयु १५२ वर्ष की थी।

एकाएक मृत्यु का कारण ढूँढ़ने के लिए उनके शरीर की जाँच की गई। जाँच के बाद पता चला कि उनके सभी अंग-प्रत्यंग मजबूत और कार्यशील थे किन्तु मृत्यु के पूर्व रात्रि को आग्रहवश अति भोजन करने के कारण उनके पेट की अंतड़ी इतनी अधिक भर गई थी कि वह अपने दैनिक कार्य करने में एकदम असमर्थ हो गयी। इतने भारी अस्वाभाविक बोझ के कारण उनके हृदय पर पेट का बल पड़ा जिससे हृदयगति एकदम रुक गई और वे मृत्यु के शिकार हो गये।

*

मिठाइयों से सावधान !

मिठाइयों का शौक कुप्रवृत्तियों का कारण है। दूध को विकृत कर बनाये जानेवाले मिष्ठान्न स्वास्थ्य के लिए बिल्कुल अनुपयोगी होते हैं।

''मिठाइयों के लिए शौक का सम्बन्ध कुप्रवृत्तियों के साथ है। जो बच्चे मिठाई के बहुत शौकीन होते हैं, उनके गिरने की बहुत अधिक संभावना बनी रहती है और वे दूसरे बच्चों की अपेक्षा हस्तमैथुनादि कुकर्मों की तरफ अधिक झुकते हैं।

(डॉ. ब्लाच कृत 'सेक्सुअल लाइफ ऑफ अवर टाइम' पृष्ठ ३४)

*

पेटूपन : एक बीमारी

वर्त्तमान युग में भूख के कारण इतने लोग नहीं मरते जितने पेटूपन से मरते हैं। वीर्यपात के अनेक कारणों में एक कारण है पेटूपन। रसनेन्द्रिय पर दुराचारी व्यक्ति का नियंत्रण नहीं रहता। वह सदा आवश्यकता से अधिक खा जाता है। ऐसे व्यक्ति के लिए उपवास करना बड़ा कठिन होता है।

डॉ. कैलॉग के अनुसार : ''पेटूपन सदाचार का शत्रु है। अधिक खा जाने से वीर्यनाश होना निश्चित है। इसलिए जितनी भूख लगी हो, उससे कुछ कम ही खाना चाहिए।''

* स्वामी विवेकानन्द विद्यार्थी काल में अपनी पाठ्यपुस्तक पढ़ रहे थे। घर के सामने किसी मेहमान युवती पर उनकी नजर पड़ी। दो-तीन बार देखने पर विवेकी नरेन्द्र मन को सावधान करने लगे कि : ''ऐ मन ! फिर से बुरी नजर से देखा तो तेरी खबर ले लूँगा।'' उस चंचला की चाल से एक-दो बार उनका मन भी चंचलता से देखने लगा तो उन्होंने तुरन्त रसोईघर से लाल मिर्च लेकर आँखों में झोंक दी और मन को कहने लगे : ''विकारों की दृष्टि से देखते-देखते विकारों की खाई में गिरेगा, कहीं का नहीं रहेगा। सारे विकारों की खाई असंयम है। तब से वे विवेकी नरेन्द्र विवेकानन्द बनने के रास्ते पर चले और संयम के प्रभाव से सफल भी हुए। कुछ भी एक बार पढ़ते ही याद रह जाता। उन्होंने हजारों ग्रंथ पढ़ डाले। यौवन की सुरक्षा ने उन्हें धर्मधुरन्धर पद पर प्रतिष्ठित कर दिया। देश का गौरव बढ़ानेवाले युवक स्वामी विवेकानंद ब्रह्मचर्य-पालन और सद्गुरु की कृपा से लाखों-करोड़ों के प्रिय और पूज्य हुए और प्रभुप्राप्ति की सफल यात्रा कर पाये।

अपने स्नायु शक्तिशाली बनाओ। हम लोहे की मांसपेशियाँ और फौलाद के स्नायु चाहते हैं। हम बहुत रो चुके। अब और अधिक न रोओ, वरन् अपने पैरों पर खड़े होओ। ब्रह्मचर्य का पालन दृढ़ता से करो और मनुष्य बनो।

*

अर्धरोगहरी निद्रा... सर्वरोगहरी क्षुधा

भली प्रकार की गई निद्रा से ही आधा रोग नष्ट हो जाता है तथा व्रत-उपवास का अवलंबन लेने को, भूख से थोड़ा कम खाने को सर्व रोगों का हरण करनेवाला कहा गया है।

अतः हित और मित का ध्यान रखें। मेवे से बनी चीजें, बिस्किट आदि हानिकारक होती हैं। एक बार बना भोजन फिर-फिर से गरम करना स्वास्थ्य के लिए हितकारक नहीं है।

प्रेमावतार : श्रीकृष्ण

[श्रीकृष्ण जन्माष्टमी : भाद्रपद कृष्ण पक्ष ७ * वि. स. २०५६ * श्रीकृष्ण संवत ५२२६ * २२ अगस्त २०००]

*** संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से ***

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : ''हे गोपियों ! जाओ, अपने पतियों की सेवा करो । इधर क्या रखा है ?''

गोपी : ''तुम्हारा चिंतन करते-करते हम कृष्ण बन जायेंगे और तुम हमारा चिंतन करते हो तो तुम गोपी बन जाओगे । फिर तुम्हें पता चलेगा कि विरह क्या होता है । फिर तुम आओगे तो हम भी उपदेश देंगे कि : 'जाओ, बच्चों को पालो-पोषो । सास-ससुर की सेवा करो । तुम्हारा यह कर्त्तव्य है... वह कर्त्तव्य है... हमारे भी दिन आयेंगे ।''

श्रीकृष्ण : ''तुम्हारे दिन आयें चाहे न आयें, लेकिन अभी तो जाओ !''

गोपी : ''तुम यह लौकिक धर्म का उपदेश दे रहे हो लेकिन लौकिक मन ही नहीं है हमारे पास तो लौकिक उपदेश क्या मानें ? केशव ! तुम्हीं ने तो अलौकिक सुख का अमृतपान करा दिया है, हृदय का सुख दे दिया है ।''

श्रीकृष्ण : ''अभी तो मुझे चित्तचोर कह रही थी और अभी बोलती हो कि हृदय का सुख दे दिया है । बोलने का कुछ ठिकाना भी है ?''

गोपी : ''ठिकाने सारे माया में हैं । तुम तो मायापति हो जो हमें भी बेठिकाने कर दिया । इसलिये बोल दिया तो माफ करना, केशव ! बुरा मत मानना । हम क्षमा चाहती हैं लेकिन तुमने तो हमारा दिल ही चुरा लिया है ।''

इन्हीं गोपियों को जब उद्धव समझाने जाते हैं परमात्मज्ञान की बातें, तो वे कहती हैं :

''उद्धव ! तुम्हारा उपदेश हमने सुन लिया लेकिन हमसे ये सब नहीं होगा क्योंकि दिल एक ही था उसे भी वह नटखट ले गया ।''

उद्धव : ''वापस ले आयें ?''

गोपी : ''नहीं, उन्हीं के पास रहने दो ।''

यह मुहब्बत की बातें हैं उद्धव,
बंदगी अपने बस की नहीं है ।
यहाँ सिर देकर होते हैं सौदे,
आशिकी इतनी सस्ती नहीं है ॥
प्रेमवालों ने कब किससे पूछा ?
किसको पूजूँ बता मेरे उद्धव ।
यहाँ दम-दम पर होते हैं सिज़दे,
सिर घुमाने की फुरसत नहीं है ॥

कौन क्या कहता है, कौन क्या करता है, यह देखने की फुरसत ही नहीं है । कैसा है गोपियों का दिव्य प्रेम !

उद्धव ने पूछा : ''पगलियाँ ! जब तुम श्रीकृष्ण के बिना नहीं रह सकती हो, बिलख रही हो और तुम्हारे प्राणनाथ मथुरा में बैठे हैं तो तुम मर क्यों नहीं जाती हो ? अभी तक जीवित कैसे हो ?''

गोपियाँ : ''उद्धवजी ! यदि हम कृष्ण की याद में मर जायेंगे तो लोग लांछन लगायेंगे कि 'कृष्ण की याद में बेचारी गोपियाँ मर गयीं ।' हमारे प्रेमास्पद की इज्जत हमारी इज्जत है, इसीलिये हमारा शरीर अभी तक टिका है ।''

उद्धव : ''तुम्हारी ऐसी स्थिति देखकर मुझे बड़ा आश्चर्य हो रहा है ! मैं अभी जाकर श्रीकृष्ण को प्रार्थना करके समझा-बुझाकर भेजता हूँ ।''

गोपियाँ : ''ऐसा मत करना । वे अगर वहाँ सुखी हैं तो उनकी खुशी में हमारी खुशी है ।''

प्रेमास्पद को दुःखी करके प्रेमी कभी सुखी नहीं होना चाहता है । बाहर से प्रेमी और प्रेमास्पद दिखते दो हैं लेकिन भीतर से एक हो जाते हैं । प्रेम ईमानदारी

सिखाता है जबकि स्वार्थ बेईमानी सिखाता है। प्रेम सहजता और सरलता सिखाता है जबकि स्वार्थ कपट और कुटिलता सिखाता है।

आज का मनुष्य बाहर से सुखी व चतुर, पर भीतर से अशांत व बेईमान बन गया है। वह न ईमानदारी से रो सकता है न हँस सकता है, न नाच सकता है न गा सकता है, न कह सकता है और न ही ईमानदारी से सुन सकता है।

श्रीकृष्ण प्रेमस्वरूप हैं। आप उन्हीं से प्रार्थना करना कि : 'हे भगवान ! हमें आज जन्माष्टमी के दिन निर्दोषता सिखा दो। हँसना आये तो हम भरपेट हँस लें, रोना आये तो हम रो लें, तेरे लिये नाचने का मन हो तो हम नाच लें, गीत गाना आये तो हम गा लें... किन्तु हे ईश्वर ! हम 'हम' न बचें, बस। हमारी जो सामाजिक मान्यताएँ हैं, धारणाएँ हैं, वे न बचें। हे विश्वेश्वर ! हे गोवर्धनधारी ! हे गोपाल ! हे नंदनंदन ! हे भक्तवत्सल ! हे गिरधारी ! हे मुरलीधर ! हे गोविन्द ! हे कन्हैया ! बस, तू इतनी कृपा करना कि हम 'हम' न बचें, तू ही तू रह जाये। कृष्ण कन्हैया... बंसी बजैया... वृन्दावन की कुंजगलिन में... साधक के दिल की गलियों में... ठुम्मक-ठुम्मक रास रचैया...'

वह अभी-भी, इस समय यहाँ भी है। वह आपकी भक्ति, आपके प्रेम, आपकी विवशता को भी देख रहा है। वह अन्तर्यामीरूप से सदा आपके साथ है। शर्त यही है कि आप भीतर डूबते जाओ...

आप जितना भीतर डूबोगे, उससे प्रेम करोगे, निर्दोष बनोगे, उसकी पुकार करोगे उतने ही बाहर के लोगों की नजर में आप पागल दिखोगे, किन्तु भीतर आप सचमुच में 'गल' को पा रहे होगे।

गोपियों ने भीतरी 'गल' को पा लिया था। उद्धवजी आये थे व्रज में गोपियों को समझाने के लिये, लेकिन श्रीकृष्ण में उनकी तन्मयता देखकर वे स्वयं ही प्रेम और आनंद से भर गये एवं कह उठे :

एताः परं तनुभृतो भुवि गोपवध्वो
गोविन्द एव निखिलात्मनि रुढभावाः।
वाञ्छन्ति यद् भवभियो मुनयो वयं च
किं ब्रह्मजन्मभिरनन्तकथारसस्य ॥
क्वेमाः स्त्रियो वनचरीर्व्यभिचारदुष्टाः
कृष्णे क्व चैष परमात्मनि रुढभावः।
नन्वीश्वरोऽनुभजतोऽविदुषोऽपि साक्षा-
च्छ्रेयस्तनोत्यगदराज इवोपयुक्तः ॥

'इस पृथ्वी पर केवल इन गोपियों का ही शरीर धारण करना सार्थक है क्योंकि ये सर्वात्मा भगवान श्रीकृष्ण के परम प्रेममय दिव्य महाभाव में स्थित हो गयी हैं। प्रेम की यह ऊँची-से-ऊँची स्थिति संसार के भय से भीत मुमुक्षुजनों के लिये ही नहीं अपितु बड़े-बड़े मुनियों, मुक्त पुरुषों तथा हम भक्तजनों के लिये भी अभी वाञ्छनीय ही है। हमें इसकी प्राप्ति नहीं हो सकी। सत्य है, जिन्हें भगवान श्रीकृष्ण की लीला-कथा के रस का चसका लग गया है, उन्हें कुलीनता की, द्विजातिसमुचित संस्कार की और बड़े-बड़े यज्ञ-यागों में दीक्षित होने की क्या आवश्यकता है ? अथवा, यदि भगवान की कथा का रस नहीं मिला, उसमें रुचि नहीं हुई तो अनेक महा कल्पों तक बार-बार ब्रह्मा होने से भी क्या लाभ ?

कहाँ तो ये वनचरी, आचार-ज्ञान-जाति से हीन गाँव की गँवार ग्वालिनें और कहाँ सच्चिदानंदघन भगवान श्रीकृष्ण में उनका यह अनन्य प्रेम ! अहो, धन्य है ! धन्य है ! इससे सिद्ध होता है कि यदि कोई भगवान के स्वरूप और रहस्य को न जानकर भी उनसे प्रेम करे, उनका भजन करे तो वे स्वयं अपनी शक्ति से, अपनी कृपा से उसका परम कल्याण कर देते हैं। ठीक वैसे ही जैसे कोई अनजाने में भी अमृत पी ले तो वह अमृत अपनी गुणशक्ति से ही पीनेवाले को अमर बना देता है।' (श्रीमद्भागवत : १०.४७.५८,५९)

सेवाधारियों एवं सदस्यों के लिए विशेष सूचना

(१) कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नगद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजा करें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अतः अपनी राशि मनीऑर्डर या ड्राफ्ट द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

(२) 'ऋषि प्रसाद' के नये सदस्यों को सूचित किया जाता है कि आपकी सदस्यता की शुरूआत पत्रिका की उपलब्धता के अनुसार कार्यालय द्वारा निर्धारित की जायेगी।

माता-पिता-गुरु की सेवा का महत्त्व

[गतांक का शेष...]

मातृ-पितृभक्त पुण्डलीक

शास्त्रों में आता है कि जिसने माता-पिता एवं गुरु का आदर कर लिया उसके द्वारा संपूर्ण लोकों का आदर हो गया और जिसने इनका अनादर कर दिया उसके संपूर्ण शुभ कर्म निष्फल हो गये। वे बड़े ही भाग्यशाली हैं जिन्होंने माता-पिता एवं गुरु की सेवा के महत्त्व को समझा एवं उनकी सेवा में अपना जीवन सफल किया।

ऐसा ही एक भाग्यशाली सपूत था पुण्डलीक।

पुण्डलीक अपनी युवावस्था में तीर्थयात्रा करने के लिये निकले। यात्रा करते-करते काशी पहुँचे। काशी में भगवान विश्वनाथ के दर्शन करने के बाद पुण्डलीक ने लोगों से पूछा : ''यहाँ कोई पहुँचे हुए महात्मा हैं जिनके दर्शन करने से हृदय को शांति मिले एवं ज्ञान प्राप्त हो ?''

लोगों ने कहा : ''हाँ, हैं। यहाँ से गंगा पार कुक्कुर मुनि का आश्रम है। वे पहुँचे हुए आत्मज्ञानी संत हैं। वे सदा परोपकार में लगे रहते हैं। वे कुक्कुर मुनि इतनी ऊँची कमाई के धनी हैं कि साक्षात् माँ गंगा, माँ यमुना एवं सरस्वती उनके आश्रम में रसोईघर की सेवा के लिये प्रस्तुत हो जाती हैं।''

पुण्डलीक के मन में कुक्कुर मुनि से मिलने की जिज्ञासा तीव्र हो उठी। पता पूछते-पूछते वे पहुँच गये कुक्कुर मुनि के आश्रम में। भगवान की कृपा से उस समय कुक्कुर मुनि अपनी कुटिया के बाहर ही विराजमान् थे। मुनि को देखकर पुण्डलीक ने मन-ही-मन प्रणाम किया एवं सत्संग-वचन सुने। मुनि के दर्शन एवं सत्संग-श्रवण के पश्चात् पुण्डलीक को हुआ कि मुनिवर से अकेले में अवश्य मिलना चाहिए। मौका पाकर पुण्डलीक एकान्त में मुनि से मिलने गये। मुनि ने पूछा :

''वत्स ! तुम कहाँ से आ रहे हो ?''

पुण्डलीक : ''मैं पंढरपुर, महाराष्ट्र से आया हूँ।''

''तुम्हारे माता-पिता जीवित हैं न ?''

''हाँ, हैं।''

''तुम्हारे गुरु हैं ?''

''हाँ, हैं। हमारे गुरु ब्रह्मज्ञानी हैं।''

कुक्कुर मुनि रुष्ट हो गये : ''पुण्डलीक ! तू बड़ा मूर्ख है। माता-पिता विद्यमान हैं, ब्रह्मज्ञानी गुरु हैं फिर भी यहाँ तीर्थ करने के लिए भटक रहा है ? अरे पुण्डलीक ! मैंने जो कथा सुनी थी उससे तो मेरा जीवन बदल गया। मैं तुझे वही कथा सुनाता हूँ। तू ध्यान से सुन।

एक बार भगवान शंकर के यहाँ उनके दोनों पुत्रों में होड़ लगी कि : 'कौन बड़ा ?'

कार्तिक ने कहा : 'गणपति ! मैं तुमसे बड़ा हूँ।'

गणपति : 'आप भले उम्र में बड़े हैं लेकिन गुणों में भी बड़प्पन होता है।'

निर्णय लेने के लिये दोनों गये शिव-पार्वती के पास। शिव-पार्वती ने कहा : 'जो संपूर्ण पृथ्वी की परिक्रमा करके पहले पहुँचेगा, उसीका बड़प्पन माना जायेगा।'

कार्तिकेय तुरंत अपने वाहन मयूर पर निकल गये पृथ्वी की परिक्रमा करने। गणपतिजी चुपके से किनारे चले गये। थोड़ी देर शांत होकर उपाय खोजा। फिर आये शिव-पार्वती के पास। माता-पिता का हाथ पकड़कर दोनों को ऊँचे आसन पर बिठाया, पत्र-पुष्प से उनके श्रीचरणों की पूजा की एवं प्रदक्षिणा करने लगे। एक चक्कर पूरा हुआ तो प्रणाम किया... दूसरा चक्कर लगाकर प्रणाम किया... इस प्रकार माता-पिता की सात प्रदक्षिणाएँ कर लीं।

शिव-पार्वती ने पूछा : 'वत्स ! ये प्रदक्षिणाएँ

क्यों कीं ?'

गणपति : '**सर्वतीर्थमयी माता... सर्वदेवमयो पिता...** सारी पृथ्वी की प्रदक्षिणा करने से जो पुण्य होता है वही पुण्य माता की प्रदक्षिणा करने से हो जाता है, यह शास्त्रवचन है। पिता का पूजन करने से सब देवताओं का पूजन हो जाता है। पिता देवस्वरूप हैं। अतः आपकी परिक्रमा करके मैंने संपूर्ण पृथ्वी की सात परिक्रमाएँ कर ली हैं।' तब से गणपति प्रथम पूज्य हो गये। (क्रमशः)

आत्मविद्या की धनी : फुलीबाई

* संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से *

[गतांक का शेष...]

यह सोचते-सोचते यशवंतसिंह के मन में एक पवित्र विचार आया कि मेरे रनिवास में तो कई रानियाँ रहती हैं परंतु जब देखो तब बीमार रहती हैं, झगड़ती रहती हैं, एक-दूसरे की चुगली और एक-दूसरे से ईर्ष्या करती रहती हैं। यदि उन्हें फुलीबाई जैसी महान् आत्मा का सत्संग मिले तो उनका भी कल्याण हो। यशवंतसिंह ने हाथ जोड़कर फुलीबाई से कहा :

''माताजी ! मुझे एक भिक्षा दीजिए।''

सम्राट एक निर्धन के पास भीख माँगता है ! सच्चा सम्राट तो वही है जिसने आत्मराज्य पा लिया है। बाह्य साम्राज्य को प्राप्त किया हुआ मनुष्य तो अध्यात्ममार्ग में कंगाल भी हो सकता है। आत्मराज्य को पायी हुई निर्धन फुलीबाई से राजा एक भिखारी की तरह भीख माँग रहा है।

यशवंतसिंह बोला : ''माताजी ! मुझे एक भिक्षा दें।''

फुलीबाई : ''राजन् ! तुम्हें क्या चाहिए ?''

यशवंतसिंह : ''बस, माँ ! मुझे भक्ति की भिक्षा चाहिए। मेरी बुद्धि सन्मार्ग में लगी रहे एवं संतों का संग मिलता रहे।''

फुलीबाई ने उस बुद्धिमान्, पवित्रात्मा

यशवंतसिंह के सिर पर हाथ रखा। फुलीबाई का स्पर्श पाकर राजा गद्गद् हो गया एवं प्रार्थना करने लगा : ''माँ ! इस बालक की एक दूसरी इच्छा भी पूरी करें। आप मेरे रनिवास में पधारकर मेरी रानियों को थोड़ा उपदेश देने की कृपा करें ताकि उनकी बुद्धि भी अध्यात्म में लग जाये।''

फुलीबाई ने यशवंतसिंह की विनम्रता देखकर उनकी प्रार्थना स्वीकार कर ली। नहीं तो, उन्हें रनिवास से क्या काम ?

ये वे ही फुलीबाई हैं जिनके पति विवाह होते ही स्वर्ग सिधार गये थे। दूसरी कोई स्त्री होती तो रोती कि : 'अब मेरा क्या होगा ? मैं तो विधवा हो गयी...' परंतु फुलीबाई के माता-पिता ने उन्हें भगवान के रास्ते लगा दिया। गुरु से दीक्षा लेकर, गुरु के बताये हुए मार्ग पर चलकर अब फुलीबाई 'फुलीबाई' न रहीं बल्कि 'संत फुलीबाई' हो गयीं तो यशवंतसिंह जैसा सम्राट भी उनका आदर करता है एवं उनकी चरणरज सिर पर लगाकर अपने को भाग्यशाली मानता है, उन्हें 'माता' कहकर संबोधित करता है। जो कण्डे बेचकर अपना जीवन-निर्वाह करती हैं उन्हें हजारों लोग 'माता' कहकर पुकारते हैं।

धन्य है वह धरती जहाँ ऐसे भगवद्भक्त जन्म लेते हैं ! जो भगवान का भजन करके भगवान के हो जाते हैं उन्हें 'माता' कहनेवाले हजारों लोग मिल जाते हैं, अपना मित्र एवं संबंधी मानने के लिये हजारों लोग तैयार हो जाते हैं क्योंकि उसने सच्चे माता-पिता के साथ, सच्चे सगे-संबंधी के साथ, परमात्मा के साथ अपना चित्त जोड़ लिया है।

यशवंतसिंह ने फुलीबाई को राजमहल में बुलवाकर दासियों से कहा :

''इन्हें खूब आदर के साथ रनिवास में ले जाओ ताकि लड़ने-झगड़नेवाली रानियाँ इनके दो वचन सुनकर अपने कान को एवं दर्शन करके अपने नेत्रों को पवित्र करें।''

फुलीबाई के वस्त्रों पर तो कई पैबंद लगे हुए थे। पैबंदवाले कपड़े पहनने के बावजूद, बाजरी के मोटे रोटले खाने एवं झोंपड़े में रहने के बावजूद फुलीबाई कितनी तंदुरुस्त और प्रसन्न हैं और ये रानियाँ ? प्रतिदिन नये-नये व्यंजन खाती हैं, नये-नये वस्त्र पहनती हैं, महलों में रहती हैं फिर भी लड़ती-झगड़ती रहती हैं। उनमें थोड़ी समझ आये इसी आशा से राजा ने फुलीबाई को रनिवास में भेजा।

दासियाँ फुलीबाई को आदर के साथ रनिवास में ले गयीं। वहाँ तो रानियाँ सज-धजकर, हार-शृंगार करके, तैयार होकर बैठी थीं। जब उन्होंने पैबंद लगे, मोटे वस्त्र पहनी हुई फुलीबाई को देखा तो एक-दूसरे की तरफ देखने लगीं और फुसफुसाने लगीं : ''यह कौन-सा प्राणी आया है ?''

फुलीबाई का अनादर हुआ किन्तु फुलीबाई के चित्त पर चोट न लगी क्योंकि जिसने अपना आदर कर लिया, अपनी आत्मा का आदर कर लिया, उसका अनादर करके दुनिया में कोई भी व्यक्ति सफल नहीं हो सकता। फुलीबाई को दुःख न हुआ, ग्लानि न हुई, क्रोध नहीं आया वरन् उनके चित्त में दया उपजी कि इन मूर्ख रानियों को थोड़ा उपदेश देना चाहिए। दयालु एवं समचित्त फुलीबाई ने उन रानियों से कहा : ''बेटा ! बैठो।''

दासियों ने धीरे-से जाकर रानियों को बताया कि : ''राजा साहब तो इन्हें प्रणाम करते हैं, इनका आदर करते हैं और आप लोग कहती हैं कि 'कौन-सा प्राणी आया ?' राजा साहब को पता चलेगा तो आपकी...''

यह सुनकर रानियाँ घबराईं एवं चुपचाप बैठ गयीं।

फुलीबाई ने कहा : ''हे रानियों ! इस हाड़-मांस के शरीर को सजाकर क्या बैठी हो ? गहने पहनकर, हार-शृंगार करके केवल शरीर को ही सजाती रहोगी तो उससे तो पति के मन में विकार उठेगा। जो तुम्हें देखेगा उसके मन में विकार उठेगा। इससे उसे तो नुकसान होगा ही, तुम्हें भी नुकसान होगा।'' (क्रमशः)

*

'गुरुकृपा हि केवलम्...'

[समर्थ श्री रामदास का 'दासबोध']

जो ब्रह्मज्ञान के उपदेश द्वारा शिष्य का अज्ञान मिटाते हैं और आत्मा-परमात्मा की एकता सिद्ध करते हैं वे ही सद्गुरु हैं।

बिना सद्गुरु के सच्चा ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता और बिना ज्ञान के जन्म-मरण का बंधन नहीं कट सकता। बिना ब्रह्मज्ञान के सब कर्म जन्म के लिये कारण होते हैं। अतः कर्मों से छुटकारा पाने के लिये सद्गुरु की ही शरण जाना चाहिए।

अनेक व्रत-नियम, जप-तप, यज्ञ-याग, कथा-पुराण का श्रवण आदि सभी सत्कर्मों का फल अवश्य मिलता है, पर उनके साथ जन्म-मरण लगा ही रहता है। बिना सद्गुरु का आश्रय लिये आप चाहे जितने भी साधन करते रहें, मोक्ष का लाभ नहीं मिल सकता। बिना ब्रह्मज्ञान के मोक्ष की प्राप्ति नहीं और सद्गुरु की कृपा के बिना ब्रह्मज्ञान संभव नहीं।

जैसे सीधा मार्ग छोड़ देने से कोई अंधा गड्ढे में जा गिरता है, ऐसे ही सद्गुरु का पल्ला न पकड़ते हुए लोग वृथा साधनों के फेर में भटकते हैं।

जिस प्रकार आँखों में अंजन लगाने से जमीन में छिपा हुआ धन दिखाई देने लगता है, वैसे ही सद्गुरु के उपदेश से शिष्य के अंतःकरण में ज्ञान का प्रकाश हो जाता है।

सद्गुरु की कृपा न होने पर जन्म निरर्थक हो जाता है और चित्त की छटपटाहट दूर नहीं होती। सद्गुरु का वरद हस्त मस्तक पर पड़ते ही ईश्वर का साक्षात्कार हो जाता है और सब दुःखों से निवृत्ति हो जाती है।

अब तक जितने महान् संत-महंत हो गये हैं, उन सबको ज्ञान-विज्ञान का लाभ सद्गुरुओं के द्वारा ही हुआ है। श्रीराम, श्रीकृष्ण आदि ईश्वर के अवतार भी गुरुसेवा में तत्पर रहे। अखिल सृष्टि के संचालक ब्रह्मा, विष्णु, महेश सद्गुरु की सेवा से ही महान् पद को प्राप्त हो सके हैं।

अतः जिन्हें मोक्ष की इच्छा हो, उन्हें सद्गुरु की शरण लेनी ही चाहिए। बिना सद्गुरु के कल्पांत तक भी मोक्ष प्राप्त नहीं हो सकता।

(गुरुनिरूपण : ८६-८७)

*

सत्शिष्य के लक्षण

आदर्श शिष्य

* सत्शिष्य का मुख्य लक्षण यह है कि वह सद्गुरु में अनन्य भाववाला होना चाहिए। सद्गुरु के वचनों में उसकी पूर्ण श्रद्धा होनी चाहिए।

* उसमें सद्विद्या के सब गुण होने चाहिए।

* वह शरीर, वाणी और मन से विरक्त और अनुतापी हो।

* वह मर्यादाशील, साधनाभ्यासी, दक्ष और परब्रह्म का परम आकांक्षी होना चाहिए।

* वह प्रज्ञावान्, प्रेमी, विवेकी, दृढ़ निश्चयी और तपोनिष्ठ अर्थात् शारीरिक कष्टों की परवाह न करनेवाला होना चाहिए।

* वह विलासी न हो अपितु सांसारिक तापों से विदग्ध हो।

* जो सांसारिक दुःखों के त्रिविध तापों से पीड़ित होगा वही परमार्थ का अधिकारी होता है क्योंकि उसे फिर सांसारिक वस्तुओं से वैराग्य हो जाता है।

* वैराग्य के बिना अनन्य शरणागति नहीं होती और न ज्ञान ही दृढ़ होता है।

* अविश्वास और संदेह से ग्रस्त होकर गुरु

का परित्याग करनेवाले अनेक लोग संसार में दिखाई देते हैं। अतएव सद्गुरु के प्रति विश्वास होना सत्शिष्य का प्रथम और प्रमुख लक्षण है। सद्गुरु और उनके वचनों पर पूर्ण विश्वास होने पर ही शिष्य सायुज्य मुक्ति अर्थात् मोक्ष का अधिकारी होकर सांसारिक दुःखों से छुटकारा पा सकता है।

❊ जो शिष्य देवी-देवताओं को सद्गुरु या परब्रह्म परमात्मा से श्रेष्ठ समझता है वह शिष्य अभागा है क्योंकि ऐसा होने पर वह गुरु की अनन्य सेवा छोड़कर किसी देवी-देवता की सामर्थ्य पर भरोसा करेगा। वस्तुतः सद्गुरु का स्वरूप और सामर्थ्य शाश्वत् है और अन्य देवता कल्पांत में माया में विलीन हो जाते हैं अतः उनकी सामर्थ्य शाश्वत् नहीं है। इसलिये सद्गुरु की सामर्थ्य सभी देवताओं से अधिक है। अन्य सब देवी-देवता मनुष्य द्वारा कल्पित हैं और मंत्रों द्वारा ही उन्हें प्रतिष्ठित किया गया है, पर सद्गुरु का स्वरूप तो निर्विकल्प है। इसलिए सद्गुरु देवताओं से करोड़ गुना श्रेष्ठ हैं। उनके स्वरूप का वर्णन वेदशास्त्र भी नहीं कर सकते।

❊ जिस पर सद्गुरु की कृपा है, उस पर किसी का जोर नहीं चल सकता।

❊ सत्शिष्य अपने स्वरूपज्ञान के प्रकाश में संसार के सारे वैभवों को तुच्छ समझता है। सद्गुरु की कृपा, सामर्थ्य और स्वानुभव के उल्लास से सत्शिष्य के ऐश्वर्य में अपार वृद्धि होती है, यहाँ तक कि वह सद्गुरुस्वरूप हो जाता है।

❊ ऐसे सत्शिष्य परम दुर्लभ हैं जो अनुताप से चित्तशुद्धि के पश्चात् सद्गुरु पर अनन्य और अखण्ड श्रद्धा रखते हुए आत्मलाभ कर सायुज्य मुक्ति को प्राप्त हो गये। वरना ऊपरी रंग-ढंग देखकर लोकाचार के लिये शरण जानेवाले शिष्य लाखों हैं।

❊ ऐसे सर्वसाधारण शिष्यों की विषय-वासना बलवान् होती है और वह उनकी परमार्थ की इच्छा को शीघ्र दबा देती है। परिणामस्वरूप ऐसे लोग पुनः सांसारिक कार्यों में मग्न होकर एक दिन इस असार संसार से विदा हो जाते हैं। (क्रमशः)

एकादशी माहात्म्य

[पुत्रदा एकादशी : १० अगस्त २०००]

युधिष्ठिर ने पूछा : ''मधुसूदन ! श्रावण के शुक्ल पक्ष में किस नाम की एकादशी होती है ? कृपया मेरे सामने उसका वर्णन कीजिये।''

भगवान श्रीकृष्ण बोले : ''राजन् ! प्राचीन काल की बात है। द्वापर युग के प्रारम्भ का समय था। माहिष्मतीपुर में राजा महीजित् अपने राज्य का पालन करते थे किन्तु उन्हें कोई पुत्र नहीं था, इसलिये वह राज्य उन्हें सुखदायक नहीं प्रतीत होता था। अपनी अवस्था अधिक देख राजा को बड़ी चिन्ता हुई। उन्होंने प्रजावर्ग में बैठकर इस प्रकार कहा :

'प्रजाजनों ! इस जन्म में मुझसे कोई पातक नहीं हुआ है। मैंने अपने खजाने में अन्याय से कमाया हुआ धन नहीं जमा किया है। ब्राह्मणों और देवताओं का धन भी मैंने कभी नहीं लिया है। पुत्रवत् प्रजा का पालन किया है। धर्म से पृथ्वी पर अधिकार जमाया है। दुष्टों को, वे बन्धु और पुत्रों के समान ही क्यों न रहे हों, दण्ड दिया है। शिष्ट पुरुषों का सदा सम्मान किया है और किसीको द्वेष का पात्र नहीं समझा है। फिर क्या कारण है, जो मेरे घर में आज तक पुत्र उत्पन्न नहीं हुआ ? आप लोग इसका विचार करें।'

राजा के ये वचन सुनकर प्रजा और पुरोहितों के साथ ब्राह्मणों ने उनके हित का विचार करके गहन वन में प्रवेश किया। राजा का कल्याण चाहनेवाले वे सभी लोग इधर-उधर घूमकर ऋषिसेवित आश्रमों की तलाश करने लगे। इतने में उन्हें मुनिश्रेष्ठ लोमश का दर्शन हुआ।

लोमशजी धर्म के तत्त्वज्ञ, सम्पूर्ण शास्त्रों के विशिष्ट विद्वान्, दीर्घायु और महात्मा हैं। उनका शरीर लोम से भरा हुआ है। वे ब्रह्माजी के समान तेजस्वी हैं। एक-एक कल्प बीतने पर उनके शरीर का एक-एक लोम विशीर्ण होता है, टूटकर गिरता है, इसीलिये उनका नाम लोमश हुआ है। वे महामुनि तीनों कालों की बातें जानते हैं।

उन्हें देखकर सब लोगों को बड़ा हर्ष हुआ। लोगों को अपने निकट आया देख लोमशजी ने पूछा : 'तुम सब लोग

किसलिये यहाँ आये हो ? अपने आगमन का कारण बताओ। तुम लोगों के लिये जो हितकर कार्य होगा, उसे मैं अवश्य करूँगा।'

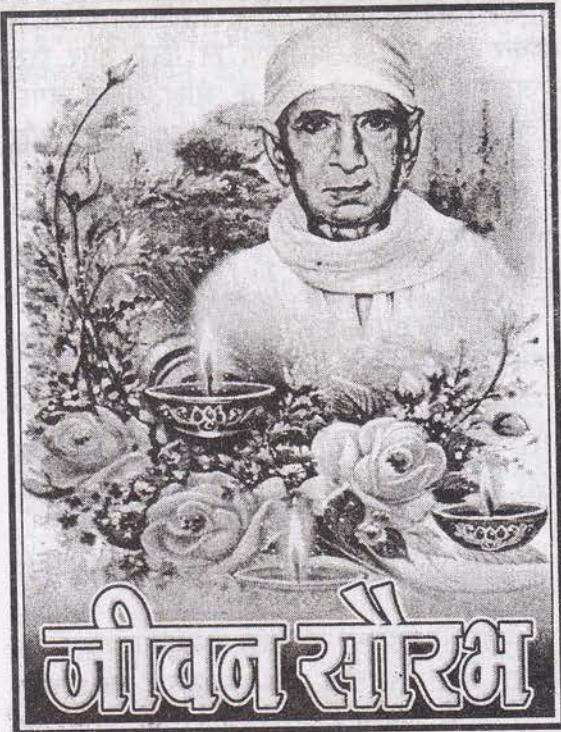
प्रजाओं ने कहा : 'ब्रह्मन् ! इस समय महीजित् नामवाले जो राजा हैं, उन्हें कोई पुत्र नहीं है। हम लोग उन्हीं की प्रजा हैं, जिनका उन्होंने पुत्र की भाँति पालन किया है। उन्हें पुत्रहीन देख, उनके दुःख से दुःखित हो हम तपस्या करने का दृढ़ निश्चय करके यहाँ आये हैं। द्विजोत्तम ! राजा के भाग्य से इस समय हमें आपका दर्शन मिल गया है। महापुरुषों के दर्शन से ही मनुष्यों के सब कार्य सिद्ध हो जाते हैं। मुने ! अब हमें उस उपाय का उपदेश कीजिये, जिससे राजा को पुत्र की प्राप्ति हो।'

उनकी बात सुनकर महर्षि लोमश दो घड़ी के लिए ध्यानमग्न हो गये। तत्पश्चात् राजा के प्राचीन जन्म का वृत्तान्त जानकर उन्होंने कहा : 'प्रजावृन्द ! सुनो। राजा महीजित् पूर्वजन्म में मनुष्यों को चूसनेवाला धनहीन वैश्य था। वह वैश्य गाँव-गाँव घूमकर व्यापार किया करता था। एक दिन ज्येष्ठ के शुक्ल पक्ष में दशमी तिथि को, जब दोपहर का सूर्य तप रहा था, वह किसी गाँव की सीमा में एक जलाशय पर पहुँचा। पानी से भरी हुई बावली देखकर वैश्य ने वहाँ जल पीने का विचार किया। इतने में वहाँ अपने बछड़े के साथ एक गौ भी आ पहुँची। वह प्यास से व्याकुल और ताप से पीड़ित थी, अतः बावली में जाकर जल पीने लगी। वैश्य ने पानी पीती हुई गाय को हाँककर दूर हटा दिया और स्वयं पानी पिया। उसी पापकर्म के कारण राजा इस समय पुत्रहीन हुए हैं। किसी जन्म के पुण्य से इन्हें निष्कण्टक राज्य की प्राप्ति हुई है।'

प्रजाओं ने कहा : 'मुने! पुराणों में उल्लेख है कि प्रायश्चित्तरूप पुण्य से पाप नष्ट होते हैं, अतः ऐसे पुण्यकर्म का उपदेश कीजिये, जिससे उस पाप का नाश हो जाय।'

लोमशजी बोले : 'प्रजाजनों ! श्रावण मास के शुक्ल पक्ष में जो एकादशी होती है, वह 'पुत्रदा' के नाम से विख्यात है। वह मनोवांछित फल प्रदान करनेवाली है। तुम लोग उसीका व्रत करो।'

यह सुनकर प्रजाओं ने मुनि को नमस्कार किया और नगर में आकर विधिपूर्वक पुत्रदा एकादशी के व्रत का अनुष्ठान किया। उन्होंने विधिपूर्वक जागरण भी किया और उसका निर्मल पुण्य राजा को अर्पण कर दिया। तत्पश्चात् रानी ने गर्भ धारण किया और प्रसव का समय आने पर बलवान् पुत्र को जन्म दिया।

इसका माहात्म्य सुनकर मनुष्य पापों से मुक्त हो जाता है तथा इहलोक में सुख पाकर परलोक में स्वर्गीय गति को प्राप्त होता है।'' ['पद्मपुराण' से]

योगसिद्ध ब्रह्मलीन ब्रह्मनिष्ठ
प्रातःस्मरणीय पूज्यपाद स्वामी श्री

लीलाशाहजी महाराज : एक दिव्य विभूति

[गतांक का शेष]

यह माया का आवरण हट जाये या अविद्या निकल जाये तो सच्चा आनन्द प्रकट होगा। सिंधी के प्रसिद्ध कवि सामी साहब कहते हैं :

अविद्या भुलाऐ, विधो जीउ भरम में।
नांगु डिसी नोढ़ीअ में, डंगु रे डहकाए ॥
अण हुन्दे दरियाह में, गोता नितु खाए।
मुंह मढ़ीअ पाए सामी डिसे कीनकी ॥

'अविद्या ने भूल-भुलैया करके जीव को भ्रम में डाल दिया है अतः यह जीव स्वयं को दुःखी बना रहा है। जहाँ सागर ही नहीं है वहाँ सागर में ही गोता खा रहा है। 'सामी' कहते हैं कि हे जीव ! तू अन्तर में झाँककर तो देख !'

एक बार एक राजमहल में पाँच वर्ष का राजकुमार सोया हुआ था। एक भील ने अवसर देखकर धन के

लोभ में उस राजकुमार को उठा लिया। जंगल में जाकर उसके सब आभूषण ले लिये और उस राजकुमार को अपने बेटों के साथ पालने लगा। राजकुमार भील के बच्चों के साथ खाते-पीते और खेलते-खेलते उन जैसा ही हो गया।

जब राजकुमार युवावस्था में आया तो वह भी भीलों जैसा व्यवहार और काम करने लगा अर्थात् हिंसा, चोरी, पाप, जीवों की हत्या करने लगा और अपनेको भील ही समझने लगा। एक दिन वह घूमते-घामते, शिकार करते-करते घोर जंगल में पहुँच गया। रास्ते में उसे बहुत प्यास लगी। पानी की खोज में इधर-उधर जाँच की तो उसे एक महात्मा की कुटिया नजर आयी। तुरन्त ही कुटिया में जाकर उसने उन महात्मा को प्रणाम किया एवं प्रार्थना की :

''महाराज! मुझे बहुत प्यास लगी है। मेहरबानी करके मुझे पानी पिला दीजिए।''

पहले वे महात्मा जब उस राजकुमार के राज्य में जाते थे तब उन्होंने उस राजकुमार को अच्छी तरह देखा था। अतः राजकुमार को देखते ही वे उसे पहचान गये कि यह तो खोया हुआ राजकुमार है!

महात्मा ने उसे बैठाया और कहा :

''मैं तुझे पानी तो पिलाऊँगा, परन्तु तू पहले मुझे जवाब दे कि तू कौन है?''

लड़के ने जवाब दिया : ''मैं भील हूँ।''

महात्मा ने कहा : ''तू भील नहीं है बल्कि राजकुमार है। मैं तुझे अच्छी तरह जानता हूँ। तू भील बच्चों के साथ पल-बढ़कर, भील लोगों जैसे काम करके अपनेको भील समझने लगा है।

तू अपने आपको पहचान कि तू कौन है? अपने वास्तविक स्वरूप को याद कर। जब तुझे तेरी सच्ची पहचान होगी तब तू भील के जीवन को छोड़ राजमहल में राज्य-सुख भोगेगा।''

राजकुमार ने महात्मा के वचन सुनकर अपना बचपन याद किया तो उसे अपने माँ-बाप, राज्य, राजदरबार, सेवक वगैरह याद आ गये और तुरन्त ही प्रकाश हुआ कि 'मैं भील नहीं, मैं निःसन्देह राजकुमार हूँ। अब तक अज्ञानता में व्यर्थ ही अपनेको भील समझ दीन-हीन होकर भीलों जैसा तुच्छ जीवन जी रहा था।' (क्रमशः)

दीक्षा से शराब का व्यसन छूटा

मैं मंत्रदीक्षा से पहले खूब शराब पीता था, मांसाहार एवं बीड़ी-सिगरेट का व्यसनी था पर भगवत्कृपा से एक दिन गाजियाबाद में पूज्य बापूजी के सत्संग में जाने का सद्भाग्य प्राप्त हुआ और ऐसी सत्प्रेरणा मिली, ऐसी दिशा-दीक्षा मिली कि सारे व्यसन छोड़ने का संकल्प कर लिया। एक दिन मेरे पुराने मित्र इकट्ठे हुए और उन्होंने पीने का मन बनाया। मैंने मना किया तो वे जबरदस्ती करने लगे। ज्यों ही गिलास हाथ में लिया तो अपने ही दूसरे हाथ से अपने आप मुँह पर जोर से थप्पड़ लगा और ग्लास गिरकर टूट गया... मैं गुरुकृपा से इस बुरी आदत से बच गया।

- बलवीरसिंह
फाल्कन ट्रांसपोर्ट, जी. टी. रोड, पानीपत (हरियाणा).

*

मंत्र से लाभ

मेरी माँ की हालत अचानक पागल जैसी हो गयी थी, मानों कोई भूत-प्रेत-डाकिनी या आसुरी तत्त्व उनके पीछे लगा हो। मैं बहुत चिंतित हो गया एवं एक साधिका बहन को फोन किया। उन्होंने भूत-प्रेत भगाने का मंत्र बताया, जिसका वर्णन आश्रम से प्रकाशित **'आरोग्यनिधि'** पुस्तक में भी है। वह मंत्र इस प्रकार है : **ॐ नमो भगवते रुरु भैरवाय भूतप्रेत क्षय कुरु कुरु हूं फट् स्वाहा।**

इस मंत्र को पानी में निहारकर १०८ बार जप किया और वही पानी माँ को पिला दिया। तुरंत ही माँ शांति से सो गयीं। दूसरे दिन भी इस मंत्र की पाँच माला करके माँ को वह जल पिलाया तो माँ बिल्कुल ठीक हो गयीं।

हे मेरे साधक भाई-बहनों! 'अला बाँधूँ... बला बाँधूँ...' ऐसा करके झाड़-फूँक करनेवालों के चक्कर में पड़ने की जरूरत नहीं है। इसके लिये तो पूज्य बापू का मंत्र ही तारणहार है। पूज्य बापू के श्रीचरणों में कोटि-कोटि प्रणाम! *- चंपकभाई एन. पटेल (अमेरिका)*

महाराजजी के आशीर्वाद से काम-क्रोध पर विजय पाई

एक दिन 'मुंबई मेल' में चेकिंग करते हुए वातानुकूलित बोगी में पहुँचा। देखा तो मखमल की गद्दी पर टाट का आसन बिछाकर स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज समाधिस्थ हैं। मुझे आश्चर्य हुआ कि जिन प्रथम श्रेणी की वातानुकूलित बोगियों में राजा-महाराजा यात्रा करते हैं ऐसी बोगी और तीसरी श्रेणी की बोगी के बीच इन संत को कोई भेद नहीं दिखता। ऐसी बोगियों में भी वे समाधिस्थ होते हैं यह देखकर सिर झुक जाता है।

मैंने पूज्य महाराजश्री को प्रणाम करके कहा :

''आप जैसे संतों के लिए तो सब एक समान है। हर हाल में एकरस रहकर आप मुक्ति का आनंद ले सकते हैं। लेकिन हमारे जैसे गृहस्थों को क्या करना चाहिए ताकि हम भी आप जैसी समता बनाये रखकर जीवन जी सकें ?''

पूज्य महाराजजी ने कहा : ''काम और क्रोध को तू छोड़ दे तो तू भी जीवन्मुक्त हो सकता है।

जहाँ राम तहँ नहीं काम, जहाँ काम तहँ नहीं राम।

...और क्रोध तो, भाई ! भस्मासुर है। वह तमाम पुण्यों को जलाकर भस्म कर देता है, अंतःकरण को मलिन कर देता है।''

मैंने कहा : ''प्रभु ! अगर आपकी कृपा होगी तो मैं काम-क्रोध को छोड़ पाऊँगा।''

पूज्य महाराजजी ने कहा : ''भाई ! कृपा ऐसे थोड़े ही की जाती है ! संतकृपा के साथ तेरा पुरुषार्थ और दृढ़ता भी चाहिए। पहले तू प्रतिज्ञा कर कि तू जीवनपर्यंत काम और क्रोध से दूर रहेगा... तो मैं तुझे आशीर्वाद दूँ।''

मैंने कहा : ''महाराजजी ! मैं जीवनभर के लिए प्रतिज्ञा तो करूँ लेकिन उसका पालन न कर पाऊँ तो मैं झूठा माना जाऊँगा।''

पूज्य महाराजजी ने कहा : ''अच्छा... पहले तू मेरे समक्ष आठ दिन के लिये प्रतिज्ञा कर। फिर आगे एक-एक दिन प्रतिज्ञा को बढ़ाते जाना। इस प्रकार तू उन बलाओं से बच सकेगा। है कबूल ?''

मैंने हाथ जोड़कर कबूल किया। पूज्य महाराजजी ने आशीर्वाद देकर दो-चार फूल प्रसाद में दिये।

पूज्य महाराजजी ने मेरी जो दो कमजोरियाँ थीं उन पर ही सीधा हमला किया था। मुझे आश्चर्य हुआ कि अन्य कोई भी दुर्गुण छोड़ने का न कहकर इन दो दुर्गुणों के लिये ही पूज्य महाराजजी ने प्रतिज्ञा क्यों करवाई ? बाद में मुझे इसका राज अवगत हुआ।

दूसरे दिन मैं पैसेन्जर ट्रेन में कानपुर से आगे जा रहा था। सुबह के करीब नौ बजे थे। तीसरी श्रेणी की बोगी में जाकर मैंने यात्रियों के टिकट जाँचने का कार्य शुरू किया। सबसे पहले बर्थ पर सोये हुए एक यात्री के पास जाकर टिकट दिखाने को कहा। वह गुस्से होकर मुझे कहने लगा :

''अंधा है ? देखता नहीं है कि मैं सो गया हूँ ? मुझे नींद से जगाने का तुझे क्या अधिकार है ? ये कोई रीत है टिकट के बारे में पूछने की ? ऐसी ही अक्ल है तेरी ?''

ऐसा कुछ-का-कुछ वह बोलता ही गया... बोलता ही गया। मैं भी क्रोधाविष्ट होने लगा किन्तु पूज्य महाराजजी के समक्ष ली हुई प्रतिज्ञा मुझे याद थी अतः क्रोध को ऐसे पी गया मानों विष की पुड़िया !

मैंने उसे कहा : ''महाशय ! आप ठीक ही कहते हैं कि मुझमें बोलने की अक्ल नहीं है, भान नहीं है। देखो, मेरे ये बाल धूप में सफेद हो गये हैं। आपमें बोलने की अक्ल अधिक है, नम्रता है तो कृपा करके सिखाओ कि टिकट के लिये मुझे किस प्रकार आपसे पूछना चाहिए। मैं लाचार हूँ कि 'ड्युटी' के कारण मुझे टिकट चेक करना पड़ रहा है इसलिये मैं आपको कष्ट दे रहा हूँ।''

...और फिर मैंने खूब प्रेम से हाथ जोड़कर विनती की : ''भैया ! कृपा करके कष्ट के लिये मुझे क्षमा करो। मुझे अपना टिकट दिखायेंगे ?''

मेरी नम्रता देखकर वह लज्जित हो गया एवं तुरंत उठ बैठा। जल्दी-जल्दी नीचे उतरकर मुझसे क्षमा माँगते हुए कहने लगा : ''मुझे माफ करना। मैं नींद में था। मैंने आपको पहचाना नहीं था। अब आप अपने मुँह से मुझे कहें कि आपने मुझे माफ किया ?'' यह देखकर मुझे आनंद एवं संतोष हुआ। मैं सोचने लगा कि संतों की आज्ञा मानने में कितनी शक्ति और हित निहित है !

संतों की करुणा कैसा चमत्कारिक परिणाम लाती है ! वह व्यक्ति के प्राकृतिक स्वभाव को भी जड़-मूल से बदल सकती है। अन्यथा, मुझमें क्रोध को नियंत्रण में रखने की कोई शक्ति नहीं थी। मैं पूर्णतया असहाय था फिर भी मुझे महाराजजी की कृपा ने ही समर्थ बनाया। ऐसे संतों के श्रीचरणों में कोटि-कोटि नमस्कार !

- साधक श्री रीजुमल
रिटायर्ड टी. टी. आई., कानपुर।

श्राद्ध

[श्राद्धारंभ : १४ सितम्बर २०००]

श्राद्धक्रिया धन और संतति की वृद्धि करनेवाली है। श्राद्ध से पितरलोक में स्थित पितृदेव संतुष्ट होकर श्राद्धकर्त्ता को ऐहिक व पारमार्थिक रूप से मददरूप होते हैं। वसु, रुद्र और आदित्य- ये तीन प्रकार के पितर श्राद्ध के देवता हैं। श्राद्ध से संतुष्ट किये जाने पर ये मनुष्यों के पितरों को तृप्त करते हैं। जब पितर तृप्त होते हैं तब वे आयु, प्रजा, धन, विद्या, स्वर्ग, सुख तथा राज्य प्रदान करते हैं।

श्राद्ध के लिए उपयुक्त अवसर

अमावस्या, कृष्णपक्ष, उत्तरायण व दक्षिणायन के आरंभ का दिन, उत्तम ब्राह्मण की प्राप्ति, सूर्य की संक्रांति, सूर्यग्रहण, चंद्रग्रहण तथा श्राद्ध के लिए रुचि का होना।

श्राद्ध की संपत्ति : कर्मनिष्ठ, तपोनिष्ठ, पंचाग्निसेवी, ब्रह्मचारी और माता-पिता के भक्त ब्राह्मण श्राद्ध की संपत्ति हैं।

श्राद्ध में निन्दित ब्राह्मण : रोगी, न्यूनांग, अधिकांग, काना, अवकीर्णी (ब्रह्मचर्य आश्रम में रहते हुए ब्रह्मचर्य भंग करनेवाला), कुण्ड (पति के जीते-जी परपुरुष से उत्पन्न की हुई संतान), गोलक (पति की मृत्यु के बाद जारज संतान), खराब नखवाला, काले दाँतवाला, वेतन लेकर पढ़ानेवाला, नपुंसक, मित्रद्रोही, चुगलखोर, माता-पिता व गुरु का त्याग करनेवाला, कुण्ड और गोलक का अन्न खानेवाला, एक पति को छोड़कर आयी हुई स्त्री का पति, चोर और कर्मभ्रष्ट- ये ब्राह्मण श्राद्ध में निंदित हैं। अतः इनका त्याग करना चाहिए।

(नारद पुराणान्तर्गत सनन्दन-नारद संवाद)

महत्त्वपूर्ण निवेदन : सदस्यों के डाक पते में परिवर्तन अगले अंक के बाद के अंक से कार्यान्वित होगा। जो सदस्य ९४ वें अंक से अपना पता बदलवाना चाहते हैं, वे कृपया अगस्त २००० के अंत तक अपना नया पता भिजवा दें।

वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य-सुरक्षा

गर्मी के दिनों में आदानकाल के कारण शरीर का बल कम हो जाने से पाचक अग्नि मंद हो जाती है। वर्षा ऋतु से आदानकाल समाप्त होकर सूर्य दक्षिणायन हो जाता है और विसर्गकाल शुरू हो जाता है। इन दिनों त्रिदोषों (वात, पित और कफ) के प्रकुपित होने से हमारी जठराग्नि अत्यंत मंद हो जाती है।

ग्रीष्म ऋतु की तप्त भूमि पर वर्षाकाल की बूँदें पड़ने से जो वाष्प निकलती है, वह स्वभाव से ही वात, पित्त और कफ इन तीनों दोषों को प्रकुपित करती है। बरसात का पानी वायु और कफ करता है। साथ ही पूर्व के अग्निमांद्य से भी दोषों का प्रकोप होता है क्योंकि मंद जठराग्नि के कारण जो आहार पचता नहीं है उससे कफ उत्पन्न हो जाता है। इस मौसम में आर्द्रता (नमी) होने के कारण अन्न-जल आदि खाद्य एवं पेय पदार्थों में खटास आ जाती है और पानी विकृत हो जाता है। इनके सेवन से जठराग्नि मंद होती है, पित्त और कफ का प्रकोप होता है। इससे धातु को पोषण देनेवाला तथा भोजन को पचानेवाला पाचक रस कम बनता है। इस प्रकार धातु को पोषण देनेवाला रस अन्न से जितना कम उत्पन्न होता है, उतने प्रमाण में धातुएँ भी पोषण के अभाव में कम होती जाती हैं। इससे खाली पड़ी जगह में वायु भर जाने से वायु का प्रकोप होता है। इसी कारण शरीर में वायु के दर्द हो जाते हैं।

वर्षा ऋतु में वायु का विशेष प्रकोप होता है। पित्त का प्रकोप वायु से कम, पर कफ से ज्यादा होता है। इस ऋतु में पित्त का संचय होता है और कफ सबसे कम बढ़ता है।

इस प्रकार वर्षा ऋतु में जठराग्नि मंद होने से तीनों दोष प्रकुपित होते हैं और तीनों दोषों के प्रकुपित होने से जठराग्नि पुनः मंद होती है। अतः तीनों दोषों का शमन हो तथा जठराग्नि प्रदीप्त हो ऐसे उपाय इस ऋतु में करने चाहिए।

आहार : इन दिनों में देर से पचनेवाला आहार न लें। मंदाग्नि के कारण सुपाच्य और सादे खाद्य पदार्थों का सेवन

करना ही उचित है। बासी, रूखे और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का सेवन न करें। इस ऋतु में पुराना जौ, गेहूँ, साठी चावल (जो साठ दिन में खेत में पक जाते हैं) का सेवन विशेष लाभप्रद है। वर्षा ऋतु में भोजन बनाते समय आहार में थोड़ा-सा मधु (शहद) मिला देने से मंदाग्नि दूर होती है व भूख खुलकर लगती है। अल्प मात्रा में मधु के नियमित सेवन से अजीर्ण, थकान और वायुजन्य रोगों से भी बचाव होता है।

इन दिनों में गाय-भैंस के कच्ची घास खाने से उनका दूध दूषित रहता है। अतः श्रावण मास में दूध एवं पत्तीदार हरी सब्जी तथा भादों में छाछ का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना गया है।

तेलों में तिल के तेल का सेवन करना उत्तम है। यह वात रोगों का शमन करता है।

वर्षा ऋतु में उदर-रोग अधिक होते हैं, अतः भोजन में अदरक व नींबू का प्रयोग प्रतिदिन करना चाहिए। नींबू वर्षा ऋतु में होनेवाली बीमारियों में बहुत ही लाभदायक है।

इस ऋतु के फलों में आम तथा जामुन सर्वोत्तम माने गये हैं। आम आँतों को शक्तिशाली बनाता है। चूसकर खाया हुआ आम पचने में हल्का तथा वायु एवं पित्तविकारों का शमनकर्त्ता है। जामुन दीपन, पाचन तथा अनेक उदर-रोगों में लाभकारी है।

वर्षाकाल के अन्तिम दिनों में व शरद ऋतु का प्रारंभ होने से पहले ही तेज धूप पड़ने लगती है और संचित पित्त कुपित होने लगता है। अतः इन दिनों में पित्तवर्द्धक पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। पूरी, पकोड़े, और भी तले हुए एवं गरम तासीरवाले खाद्य पदार्थों का सेवन अत्यन्त कम कर दें।

इन दिनों पानी गन्दा व जीवाणुओं से युक्त होने के कारण अनेक रोग पैदा करता है। अतः इस ऋतु में पानी उबालकर पीना चाहिए या पानी में फिटकरी का टुकड़ा घुमाएँ जिससे गन्दगी नीचे बैठ जायेगी।

विहार : इन दिनों में मच्छरों के काटने पर उत्पन्न मलेरिया आदि रोगों से बचने के लिये मच्छरदानी लगाकर सोयें। चर्मरोग से बचने के लिये शरीर की साफ-सफाई का भी ध्यान रखें। अशुद्ध व दूषित जल का सेवन करने से चर्मरोग, पीलिया, हैजा, अतिसार जैसे रोग हो जाते हैं।

दिन में सोना, नदियों में स्नान करना व बारिश में भीगना हानिकारक होता है।

वर्षाकाल में रसायन के रूप में बड़ी हरड़ का चूर्ण व चुटकीभर सेन्धा नमक मिलाकर ताजे जल के साथ सेवन करना चाहिए। वर्षाकाल समाप्त होने पर शरद ऋतु में ब्रड़ी हरड़ के चूर्ण के साथ समान मात्रा में शक्कर का प्रयोग करें।

अदरक

अदरक एक उत्तम आमपाचक है। यह आम से उत्पन्न होनेवाले विविध विकारों को दूर करता है।

* औषधि-प्रयोग *

१. **सर्दी-खाँसी** : २० ग्राम अदरक का रस २ चम्मच शहद के साथ सुबह-शाम लें।

२. **खाँसी एवं श्वास के रोग** : अदरक और तुलसी के रस में शहद मिलाकर लें।

३. **बहुमूत्रता** : २० ग्राम अदरक के रस में ५-१० ग्राम मिस्री मिलाकर भोजन से पहले लेने से बहुमूत्रता में लाभ होता है।

४. **सर्वांगशोथ** : अदरक के रस के साथ पुराना गुड़ लेने से शरीरस्थ सूजन मिटती है।

५. **पीलिया** : १० ग्राम अदरक, १० ग्राम गुड़ और ५ ग्राम त्रिफलाचूर्ण दिन में दो बार लें।

६. दोष-प्रकोप से आये हुए बुखार या ठंड लगने से शरीर ठंडा पड़ गया हो तो अदरक के रस में उसका चौथाई लहसुन का रस मिलाकर पूरे शरीर पर घिसने से पूरे शरीर में गर्मी आ जाती है जिससे प्राण बच जाते हैं।

७. अदरक साक्षात् अग्निरूप है। इसलिए इसे **कभी भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए।** ऐसा करने से इसका अग्नितत्त्व नष्ट हो जाता है।

८. अदरक का रस नाभि के आसपास लगाने से या नाभि में लगाने से दुःसाध्य अतिसार दूर होता है।

९. अदरक का रस और प्याज का रस १-१ तोला पीने से उल्टी आना बंद हो जाती है।

सावधानी : रक्तपित्त, उच्च रक्तचाप, अल्सर, रक्तस्राव, कोढ़ एवं अम्लपित्त में अदरक हितकर नहीं है।

*

तिल का तेल

तेल वायु के रोगों को मिटाता है, परन्तु तिल का तेल विशेष रूप से वाताघ्न है।

तेल अपनी स्निग्धता, कोमलता और पतलेपन के कारण शरीर के समस्त स्त्रोतों में प्रवेश कर धीरे-धीरे मेद का क्षय कर दोषों को उखाड़ फेंकता है। तिल का तेल अन्य तेलों की अपेक्षा श्रेष्ठ है। महर्षि चरक तिल के तेल को बलवर्धक, त्वचा के लिए हितकर, गर्म एवं स्थिरता देनेवाला मानते हैं।

❋ औषधि-प्रयोग ❋

१. तिल का तेल मुँह में १० मिनट रखने से हिलते हुए दाँत भी मजबूत हो जाते हैं और पायरिया मिटता है।

२. दाँत दुःखता हो तो हींग और काली जीरी को तिल के तेल के कल्क में भूनकर उसके कुल्ले करें या दाँत में रूई का फाहा रखें।

३. तिल का गुनगुना तेल एक माह तक शरीर पर मालिश करने से त्वचा में निखार आ जाता है, मेद (चर्बी) कम हो जाता है और ख़ाज-खुजली मिट जाती है।

४. मोम और सेंधा नमक मिला हुआ तिल का तेल पैरों की एड़ी में लगाने से वे मुलायम हो जाती हैं।

५. पागल कुत्ते ने काटा हो तो मरीज को तिल का तेल, कुटा हुआ तिल, गुड़ और आँकड़े का दूध समभाग करके पिलाने से फायदा होता है।

६. जले हुए भाग पर गरम किया हुआ तिल का तेल लगाने से भी चमत्कारिक लाभ होता है।

७. तिल के तेल में भिगोया हुआ पट्टा बाँधने से व्रण (घाव) का शोधन व शोषण होता है।

८. वर्षा ऋतु में वायुशमन के लिए मेथी, सहिजन, लौकी, बथुआ, पालक एवं सूरन की सब्जी उत्तम है।

[साँई श्री लीलाशाहजी उपचार केन्द्र, जहाँगीरपुरा, वरियाव रोड, सूरत।]

नई वीडियो फिल्म : 'चेतना के स्वर'

वर्षों से पूज्य बापू पर जो फिल्म बन रही थी, तैयार होने के बाद **'चेतना के स्वर'** नाम से उसका विमोचन हुआ जिसमें पूज्यश्री के अवतरण से लेकर उनकी अब तक की योगलीलाओं का... बचपन, शिक्षा-दीक्षा, परिव्रज्या, साधना, तपस्या, गुरुसेवा, सिद्धि और सत्संग-प्रवचनों के साथ ही समाजसेवा और मानवकल्याण के क्रिया-कलापों का प्रामाणिक फिल्मांकन है। तीन घण्टे की इस वीडियो फिल्म का मूल्य डाकखर्च के साथ रू. २०५ है। आश्रम की साहित्य प्रचार-गाड़ियों व समितियों के पास से भी यह कैसेट मिल सकती है। 'सिटी केबल' वालों को भी दिखाने के लिये यह कैसेट दे सकते हैं।

नोट : दिल्ली, भोपाल एवं अमदावाद में संपन्न व्यासपूर्णिमा महोत्सव के सत्संग की कैसेट सुनने व समझने योग्य है।

वीडियो कैसेट की प्राप्ति के लिए संपर्क : संत श्री आसारामजी आश्रम : (१) साबरमती, अमदावाद-३८०००५. फोन : (०७९) ७५०५०१०-११. (२) वंदे मातरम् रोड, रवीन्द्र रंगशाला के सामने, नई दिल्ली-६०. फोन : (०११) ५७२९३३८, ५७६४१६१. (३) वरियाव रोड, जहाँगीरपुरा, सूरत। फोन : (०२६१) ७७२२०१, ७७२२०२. (४) खंडवा रोड, बिलावली तालाब के पास, इन्दौर. फोनः (०७३१) ४७८०३१, ४६११९८.

पूज्यश्री २३ से २५ जून तक श्रीनाथजी की नगरी नाथद्वारा में सत्संगामृत का पान कराने के बाद एकांतवास के लिए उदयपुर आश्रम पहुँचे। फिर प्रारंभ हुआ गुरुपूर्णिमा महोत्सव का सिलसिला... देश-विदेशों के विशाल साधक समुदाय को ध्यान में रखते हुए दिल्ली, भोपाल और अमदावाद में गुरुदर्शन महोत्सव का आयोजन किया गया।

दिल्ली में गुरुपूर्णिमा महोत्सव : ७ से ९ जुलाई। यहाँ काफी दिनों पहले से ही व्यापक रूप से तैयारियाँ प्रारंभ हो गई थीं। बड़ी संख्या में क्लोज सर्किट टी.वी. एवं प्रोजेक्टर आदि की व्यवस्था की गई। नजदीक से सद्गुरुदेव के दर्शन के लिए आठ-आठ कतारें एक साथ सतत चलती रहीं। कितने हजार, कितने लाख प्रभु के प्यारे, संतों के दुलारे रहे होंगे इसका तो अनुमान लगाना मुश्किल ही है।

बरसात से सुरक्षा के लिए जलावरोधी (वॉटर प्रूफ) विशाल पांडाल बनाया गया था।

व्यासपीठ पर विराजमान पूज्य गुरुदेवश्री ने शिष्य समुदाय को सम्बोधित करते हुए कहा कि :

''आप सभी को व्यासपूर्णिमा की बधाई हो ! भगवान कृष्ण द्वैपायन के अमृतग्रंथों के श्रवण की बधाई हो ! आप सभी की तितिक्षा, तपस्या, सहनशक्ति और प्रभुप्रीति का खूब-खूब स्वागत है !''

पूज्यश्री की आत्मीयतापूर्ण बधाई को सुनकर सभी आनंदित हो उठे। जय-जयकार से विशाल सत्संग मंडप गूँज उठा।

पूज्यश्री ने आगे कहा :

''शादी-विवाह का निमित्त लेकर भोग-सामग्री खाई और खिलाई जाती है, फिर धंधे-रोजगार का निमित्त लेकर न जाने क्या-क्या कावे-दावे किये जाते हैं लेकिन व्यासपूर्णिमा का निमित्त लेकर उस परमेश्वर परमात्मा का ध्यान, तितिक्षा, सेवा और सत्-चित्-आनंद का माधुर्य हृदय में उभारने का अवसर मिलता है।''

विशाल जनसैलाब की ओर संकेत करते हुए पूज्यश्री ने कहा :

''जनता जनार्दन की यह भीड़ किसी राजनैतिक चुनाव के निमित्त नहीं है। फिर भी चुनाव है सत्य-असत्य का, शाश्वत्-नश्वर का, सार-असार का। जो शाश्वत् चुनना चाहते हैं, जिन्होंने नश्वर शरीर में शाश्वत् पसंद किया है, अनित्य में नित्य पसंद किया है, मरण में जिन्होंने अमरता को पसंद किया है, क्षणभंगुर में जिन्होंने सनातन को पसंद किया है ऐसे प्रभु के प्यारे, संतों के दुलारे साधकों का यह महापर्व है व्यासपूर्णिमा।''

भोपाल में गुरुपूर्णिमा महोत्सव : ११ से १३ जुलाई। भोपाल में भी वही हाल था दिल्ली के दीवानों जैसा। कितने ही कच्चे या पक्के पाण्डाल बनाओ फिर भी उमड़ते जनसैलाब के लिए पाण्डाल नन्हा पड़ता। कोई प्रकाशा (महा.) से ४६० कि.मी. की पैदल यात्रा करके आये तो कोई इन्दौर से तो कोई आसपास के गाँवों से। कोई गाड़ियों से तो कोई बसों से, कोई अपने साधनों से तो कोई जहाजों से वहाँ पहुँचे। ये सभी एक साथ बैठे, सभी ने एक साथ प्रसाद पाया और गुरुदेवश्री की आत्मिक अमृतवाणी का एक साथ रसपान किया।

सद्गुरुओं के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का अवसर... नया साधना-संकेत पाने का अवसर... पुण्यमयी व्यासपूर्णिमा के अवसर पर मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री दिग्विजय सिंह भक्तों के बीच बड़दादा की परिक्रमा करते थे, पूज्य बापू के दर्शन के लिये लालायित रहते थे। सभी के साथ बैठकर पूज्यश्री की अमृतवाणी सुनते थे। सभी भक्त अपने को भाग्यशाली मानते थे। मध्य प्रदेश के भूतपूर्व मुख्यमंत्री व वर्त्तमान में केन्द्रीय ग्रामीण विकास मंत्री श्री सुन्दरलाल पटवा, भाजपा व सभी पार्टियों के वरिष्ठ नेता एवं कार्यकर्त्ता इस एकत्व का अमृत पिलानेवाले संतश्री के चरणों में पवित्र पाठ का प्रभाव निहारते हुए, भारत की संस्कृति व भारत की महानता के दर्शन करके गद्गद् हो जाते थे।

अमदावाद में गुरुपूर्णिमा महोत्सव : १५ से १७ जुलाई। जाबल्य ऋषि की तपस्थली साबरमती के तट पर स्थित अमदावाद आश्रम में गुरुदर्शन महोत्सव संपन्न हुआ। महीनों पहले से ही तैयारियाँ जोर-शोर से शुरू हो गई थीं। १३ जुलाई की शाम पूज्यश्री के भोपाल से अमदावाद आश्रम पहुँचते ही विशाल जनमेदनी आश्रम की ओर उमड़ पड़ी। कोई बसों से आया, कोई ट्रेन से आया तो कोई वायुयान से पहुँचा। मुंबई, नवसारी, मोरबी, पाली आदि अनेक स्थानों से बड़ी संख्या में गुरुभक्त पैदल यात्रा करते हुए, रास्ते में **'योगयात्रा', 'यौवन सुरक्षा', 'महान नारी'** आदि सत्साहित्य बाँटते एवं हरिनाम संकीर्तन में झूमते-झुमाते हुए अमदावाद आश्रम पहुँचे।

पहले के एक दिन की जगह तीन दिन, एक स्थान की जगह तीन स्थानों पर कार्यक्रम इस उद्देश्य से रखा गया था कि भीड़ बँट जाये लेकिन तीनों दिन आश्रम व आसपास के मैदान में पैर रखने की भी जगह नहीं बची। उन गुरुभक्तों की श्रद्धा, तितिक्षा को नमस्कार है कि जो असुविधा में भी प्रसन्नचित्त रहे ! उनके चेहरे पर फरियाद की कोई रेखा तक नजर नहीं आयी। वे तीनों दिन रात्रि के एक बजे से ही पूज्य बापूजी के दर्शन के लिए कतारबद्ध हो जाते थे। ऐसे गुरुभक्तों के लिए शिवजी ने कहा है :

धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः।
धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥

गुरु-शिष्य सम्बन्ध पर पूज्यश्री ने कहा कि :

''मानव के सभी प्रकार के सम्बन्धों में गुरु-

शिष्य सम्बन्ध सबसे अधिक टिकाऊ है। यह एकाध साल या केवल इस जीवन के लिए ही नहीं है अपितु यह सतत रहनेवाला सम्बन्ध है। मृत्यु के बाद भी कार्य करनेवाला यदि कोई सम्बन्ध है तो वह सद्गुरु और सत्शिष्य का सम्बन्ध है।''

*

चातुर्मास में इष्टसिद्धि-अनुष्ठान

चातुर्मास के पुण्यदायी दिनों में साधकों के लिए आध्यात्मिक स्पंदनों से युक्त अनेक आश्रमों में अनुष्ठान-साधना की व्यवस्था की गई है। साधक अपनी सुविधानुसार ग्यारह, इक्कीस या चालीस दिनों की साधना कर सकते हैं। इस दौरान मौन, जप, ध्यान, प्राणायाम, स्वाध्याय एवं संयमित आहार-विहार का अवलंबन लिया जायेगा।

साधक अपने निकटवर्ती निम्नलिखित आश्रमों का संपर्क कर सकते हैं : संत श्री आसारामजी आश्रम (१) साबरमती, अमदावाद-३८०००५. फोन : (०७९) ७५०५०१०, ११. (२) जहाँगीरपुरा, वरियाव रोड, सूरत-५. फोन : (०२६१) ७७२२०१, ०२. (३) न्यारी डेम के पास, कालावड़ रोड, राजकोट। फोन : (०२८१) ८३३५४, ८३३७०, ८३३७१. (४) बलवंतपुरा, तसीया रोड, हिम्मतनगर। फोन : (०२७७२) ४००९९. (५) केसरपुरा कम्पा, पो. मदापुर कम्पा, ता. मोड़ासा। फोन : (०२७७४) ४६३८७. (६) बाय पास रोड, गाँधीनगर, भोपाल। फोन : (०७५५) ७४२५००, ७४२५९९. (७) पंचेड़, नामली, जि. रतलाम। फोन (०७४१२) ८१२६३.

नोट : (अ) केवल पूज्यश्री से मंत्रदीक्षित साधक ही भाग ले सकते हैं। (ब) साधिकाओं के लिए संत श्री आसारामजी महिला उत्थान आश्रम : (१) साबरमत्ती, अमदावाद-५. एवं (२) शक्ति हाऊस, परासिया रोड, छिन्दवाड़ा में व्यवस्था की गई है। छिन्दवाड़ा फोन : (०७१६२) ४२०६६

'ऋषि प्रसाद' स्वर्णपदक प्रतियोगिता

'ऋषि प्रसाद स्वर्ण पदक प्रतियोगिता' के अंतर्गत पहले १० सेवाधारियों को पूज्यश्री के ६०वें अवतरण दिवस (अप्रैल २००१) पर पुरस्कृत किया जायेगा। भारत के सभी आश्रम, योग वेदान्त सेवा समितियाँ तथा 'ऋषि प्रसाद' सेवाधारीगण प्रसंगानुरूप भव्य आयोजन में जुट गये हैं।

'ऋषि प्रसाद स्वर्णपदक प्रतियोगिता' में उत्साह से संलग्न सेवाधारियों में से पहले दस जिन सेवाधारियों की सदस्य संख्या वर्त्तमान में अधिकतम चल रही है उन भाग्यशालियों के नाम निम्नानुसार हैं :

क्रम	नाम	शहर
१	श्री विश्वनाथजी अग्रवाल	दिल्ली
२	श्रीमती जया कृपलानी	भोपाल
३	श्री वजुभाई ढोलरिया	सूरत
४	श्री अतुल बालुभाई विठलाणी	राजकोट
५	श्री वृन्दावन गुप्ता	दिल्ली
६	श्री घनश्याम करनानी	दिल्ली
७	श्री महेशचंद्र शर्मा	कलकत्ता
८	श्री त्रिलोक सिंह	हिसार
९	श्री दिनेश भाई जोशी	ओढव-अमदावाद
१०	श्रीमती कावेरी सरकार	जामनगर

...तो आएँ... देर न करें... अभी भी काफी समय है। आप भी इस प्रतियोगिता में सहभागी होकर दैवी कार्य में जुट जायें और आज ही अपना सेवाधारी क्रमांक और रसीद बुकें 'ऋषि प्रसाद' मुख्यालय, अमदावाद से प्राप्त करें।

नोट : इस प्रतियोगिता में सेवाधारी द्वारा बनाई गयी एक आजीवन सदस्यता दो वार्षिक सदस्यता के बराबर मानी जायेगी।

पूज्य बापू के सत्संग-कार्यक्रम

दिनांक	शहर	कार्यक्रम	समय	स्थान	संपर्क फोन
१४ और १५ अगस्त	वडोदरा आश्रम	रक्षाबंधन सत्संग-महोत्सव	सुबह ९-३० से १२ शाम ४ से ६	संत श्री आसारामजी आश्रम, बीलगाम, भायेली स्टेशन, पादरा रोड, वडोदरा।	(०२६५) ३५६४४४, ३५७६४४
२१ से २३ अगस्त	सूरत आश्रम	जन्माष्टमी महोत्सव		संत श्री आसारामजी आश्रम, वरियाव रोड, जहाँगीरपुरा, सूरत।	(०२६१) ७७२२०१, ७७२२०२.

पूर्णिमा दर्शन : १४ व १५ अगस्त २००० बीलगाम-वडोदरा आश्रम।

संयम की महिमा

"संयमी पुरुष की स्मरणशक्ति, मेधा, आयु, आरोग्यता, पुष्टि, इन्द्रियों की शक्ति, शुक्र, कीर्ति और शक्ति सभी बढ़ी हुई रहती हैं तथा उसको बुढ़ापा देर से आता है।''

(अष्टांगहृदयसूत्र : ७. ७९)

"अति यौन-क्रिया से मनुष्य को सदा बचना चाहिए वरना शूल, खांसी, बुखार, श्वासरोग, दुबलापन, पीलिया, क्षय, आक्षेपक (ऐंठन) आदि व्याधियाँ ऐसे व्यक्ति को दबोच लेती हैं।''

(चरक संहिता : २४.९१)

संयममूर्ति
अखंड बाल ब्रह्मचारी
पवनपुत्र हनुमान

"धर्म के अनुकूल, यश देनेवाला, आयुवर्धक, दोनों लोकों में रसायन की तरह हितकारी और सर्वथा निर्मल ऐसे ब्रह्मचर्य का तो हम सदैव अनुमोदन करते हैं।'' *(अष्टांगहृदयसूत्र उत्तर० : ४०.४)*

"संग, दर्शन और श्रवण का प्रभाव अवश्य पड़ता है। सावधान !''

"काम-वासना को पूरी तरह से वशीभूत करने की कोशिश करो। ऐसा करने में यदि कोई सफल हो सके तो उसके भीतर मेधा नाम की एक नई सूक्ष्म नाड़ी जागृत होती है। वह अधोगामी शक्ति को ऊर्ध्वगामी बनाती है। इस मेधा नाड़ी के खुलने के बाद सर्वोच्च परमात्मज्ञान प्राप्त होता है।''

- श्री रामकृष्ण परमहंस

"जिसके मन से कामिनी-कांचन की आसक्ति मिट गयी वह तो जिस क्षेत्र में सफल होना चाहे, हो सकता है। और तो क्या ? वह परब्रह्म परमात्मा को भी पा लेता है।''

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

"ब्रह्मचर्य वास्तव में एक बहुमूल्य रत्न है। यह एक सर्वाधिक प्रभावशाली औषध है, वास्तव में अमृत है जो रोग, जरा तथा मृत्यु को विनष्ट करता है। शांति, तेज, स्मृति, ज्ञान, स्वास्थ्य तथा आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति के लिए व्यक्ति को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए जो परम धर्म है। ब्रह्मचर्य सर्वोत्तम ज्ञान है, सर्वश्रेष्ठ बल है। यह आत्मा वास्तव में ब्रह्मचर्यस्वरूप है और यह ब्रह्मचर्य में ही निवास करती है। मैं प्रथम ब्रह्मचर्य को नमस्कार करके ही असाध्य रोगों का उपचार करता हूँ। ब्रह्मचर्य सभी अशुभ लक्षणों को मिटा सकता है।''

- धन्वंतरि

"ध्यान के लिए ब्रह्मचर्य-व्रत आवश्यक है। ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।'' *(गीता : ६.१४)*

"अच्छी बातें कहना वाणी का ब्रह्मचर्य है। अच्छी बातें सुनना कानों का ब्रह्मचर्य है। अच्छी चीजें देखना आँखों का ब्रह्मचर्य है।''

- श्री उड़िया बाबा